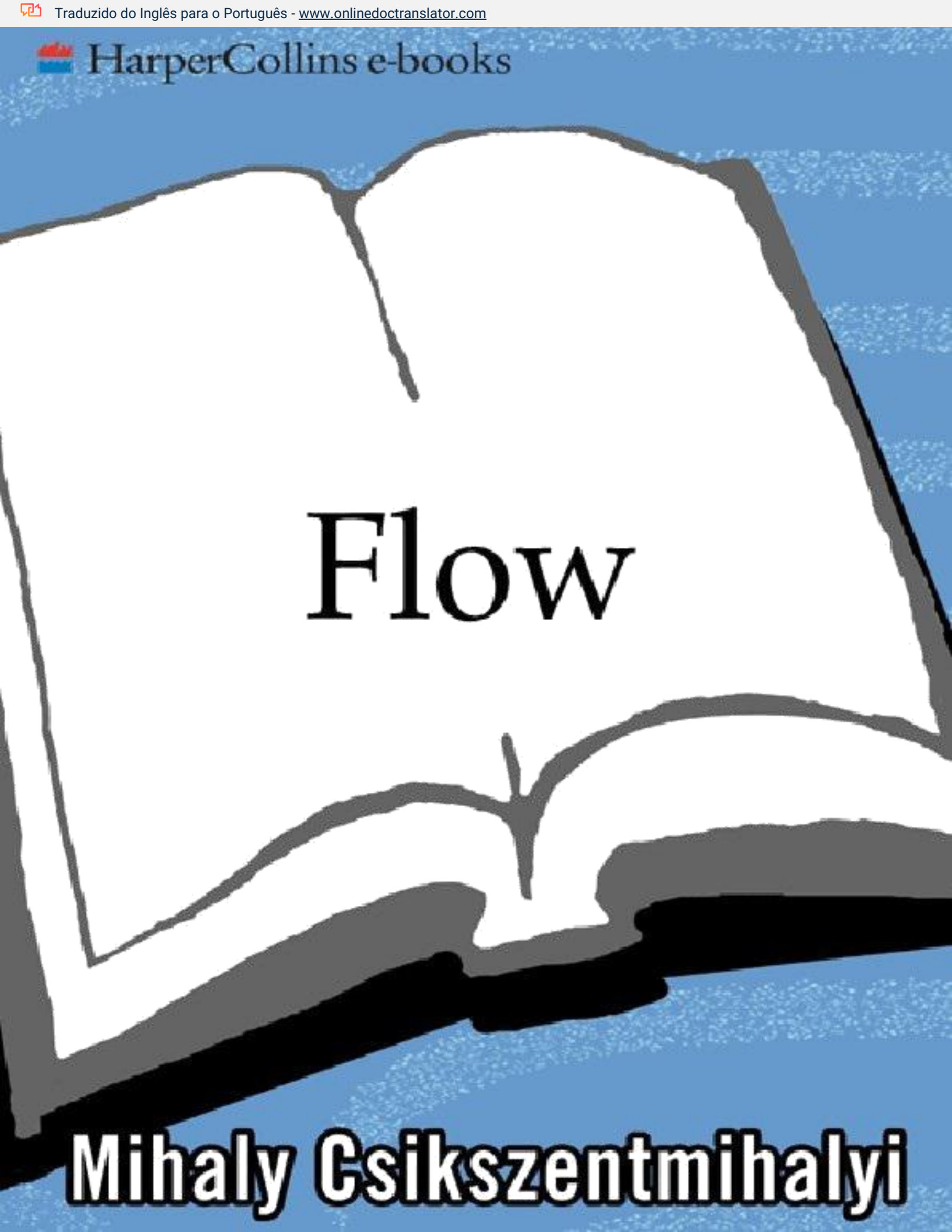


 HarperCollins e-books

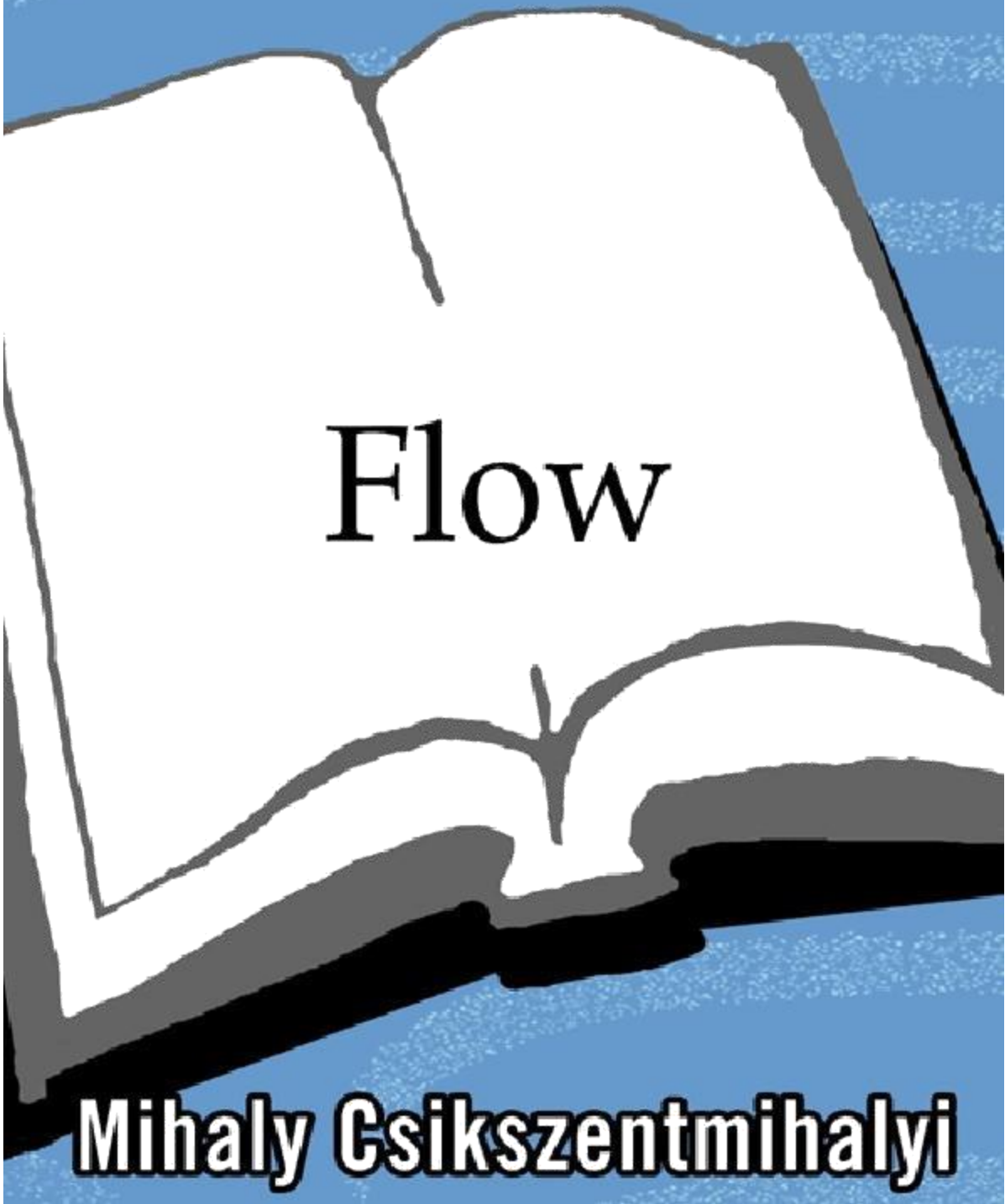


Flow

Mihaly Csikszentmihalyi



HarperCollins e-books



Flow

Mihaly Csikszentmihalyi

fluxo

A psicologia da experiência ideal

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

 HarperCollins e-books

DEDICAÇÃO

Para Isabella, e Mark e Christopher

CONTEÚDO

Folha de rosto
Dedicação
Prefácio

1 Felicidade revisitada

Introdução
Visão geral
As raízes do descontentamento
Os escudos da cultura
Recuperando Experiência
Caminhos da Libertação

2 A Anatomia da Consciência

Os limites da consciência
Atenção como energia psíquica
Entre no Eu
Distúrbio da Consciência: Entropia Psíquica
Ordem na Consciência: Fluxo
Complexidade e o Crescimento do Ser

3 Prazer e Qualidade de Vida

Prazer e prazer
Os elementos do prazer
A experiência autotélica

4 As Condições de Fluxo

Atividades de fluxo
Fluxo e Cultura
A Personalidade Autotélica
O Povo do Fluxo

5 O Corpo em Fluxo

Mais alto, mais rápido, mais forte
As alegrias do movimento
Sexo como fluxo
O controle final: Yoga e as artes marciais
Fluir através dos sentidos: as alegrias de ver
O fluxo da música
As alegrias da degustação

6 O Fluxo do Pensamento

A mãe da ciência
As regras dos jogos da mente
O jogo de palavras
Fazendo amizade com Clio
As delícias da ciência
Sabedoria amorosa
Amadores e Profissionais
O desafio da aprendizagem ao longo da vida

7 Trabalho como Fluxo

Trabalhadores Autotélicos
Trabalhos Autotélicos

O paradoxo do trabalho
A perda de tempo livre

8 Desfrutando da Solidão e de Outras Pessoas

O conflito entre estar sozinho e estar com
Outros
A dor da solidão
Domando a Solidão
Fluxo e a Família
Curtindo os amigos
A comunidade mais ampla

9 Trapaça do Caos

Tragédias Transformadas
Lidando com o Estresse
O Poder das Estruturas Dissipativas
O Eu Autotélico: Um Resumo

10 A construção do significado

O que significa o significado
Cultivando Propósito
Forjando Resolver
Recuperando a Harmonia
A Unificação do Significado nos Temas da Vida

Notas
Referências
Livros de Mihaly Csikszentmihalyi
direito autoral
Sobre a editora

PREFÁCIO

Este livro resume, para o público em geral, décadas de pesquisa sobre os aspectos positivos da experiência humana — alegria, criatividade, o processo de envolvimento total com a vida que chamo de fluxo. Dar esse passo é um tanto perigoso, porque assim que alguém se afasta das restrições estilizadas da prosa acadêmica, é fácil tornar-se descuidado ou excessivamente entusiasmado com esse tópico. O que se segue, no entanto, não é um livro popular que dá dicas sobre como ser feliz. De qualquer forma, isso seria impossível, pois uma vida alegre é uma criação individual que não pode ser copiada de uma receita. Este livro tenta, em vez disso, apresentar princípios gerais, juntamente com exemplos concretos de como algumas pessoas usaram esses princípios, para transformar vidas chatas e sem sentido em vidas cheias de prazer. Não há promessa de atalhos fáceis nestas páginas.

Para tornar o livro o mais direto e fácil de usar possível, evitei notas de rodapé, referências e outras ferramentas que os estudiosos costumam empregar em sua redação técnica. Tentei apresentar os resultados da pesquisa psicológica e as idéias derivadas da interpretação de tal pesquisa, de uma forma que qualquer leitor instruído possa avaliar e aplicar à sua própria vida, independentemente do conhecimento prévio especializado.

No entanto, para aqueles leitores curiosos o suficiente para buscar as fontes acadêmicas nas quais minhas conclusões se baseiam, incluí notas extensas no final do volume. Eles não são codificados para referências específicas, mas para o número da página no texto onde um determinado assunto é discutido. Por exemplo, a felicidade é mencionada na primeira página. O leitor interessado em saber em quais obras baseio minhas afirmações pode recorrer ao início da seção de notas e, olhando sob a referência, encontrar uma pista para a visão de felicidade de Aristóteles, bem como para pesquisas contemporâneas sobre o tema, com as devidas citações. As notas podem ser lidas como uma segunda versão sombria, altamente compactada e mais técnica do texto original.

No início de qualquer livro, é apropriado reconhecer aqueles que influenciaram seu desenvolvimento. No presente caso, isso é impossível, pois a lista de nomes teria que ser quase tão longa quanto o próprio livro. No entanto, devo especial gratidão a algumas pessoas, a quem quero aproveitar esta oportunidade para agradecer. Em primeiro lugar, Isabella, que como esposa e amiga enriqueceu minha vida por mais de vinte e cinco anos, e cujo julgamento editorial ajudou a moldar este trabalho. Mark e Christopher, nossos filhos, com quem aprendi talvez tanto quanto eles aprenderam comigo. Jacob Getzels, meu antigo e futuro mentor. Entre amigos e colegas, gostaria de destacar Donald Campbell, Howard Gardner, Jean Hamilton, Philip Hefner, Hiroaki Imamura, David Kipper, Doug Kleiber, George Klein, Fausto Massimini, Elisabeth Noelle-Neumann, Jerome Singer,

De meus ex-alunos e colaboradores Ronald Graef, Robert Kubey, Reed Larson, Jean Nakamura, Kevin Rathunde, Rick Robinson, Ikuya Sato, Sam Whalen e Maria Wong fizeram as maiores contribuições para a pesquisa subjacente às ideias desenvolvidas nestas páginas. John Brockman e Richard P. Kot deram seu hábil apoio profissional a este projeto e o ajudaram do início ao fim. Por último, mas não menos importante, indispensável na última década foi o financiamento generosamente fornecido pela Spencer Foundation para coletar e analisar os dados. Sou especialmente grato ao seu ex-presidente, H. Thomas James, ao atual, Lawrence A. Cremin, e a Marion Faldet, vice-presidente da fundação. Claro, nenhum dos mencionados acima é responsável pelo que pode ser infundado no livro – isso é exclusivamente minha própria autoria.

*Chicago, março de
1990*

FELICIDADE REVISITADA

INTRODUÇÃO

THÁ VINTE E TRÊS ANOS Aristóteles concluiu que, mais do que qualquer outra coisa, homens e mulheres buscam a felicidade. Enquanto a felicidade em si é buscada por si mesma, qualquer outro objetivo – saúde, beleza, dinheiro ou poder – é valorizado apenas porque esperamos que nos faça felizes. Muita coisa mudou desde o tempo de Aristóteles. Nossa compreensão dos mundos das estrelas e dos átomos se expandiu além da crença. Os deuses dos gregos eram como crianças indefesas em comparação com a humanidade de hoje e os poderes que agora exercemos. E, no entanto, nesta questão tão importante, muito pouco mudou nos séculos seguintes. Não entendemos o que é a felicidade melhor do que Aristóteles, e quanto a aprender como atingir essa condição abençoada, pode-se argumentar que não fizemos nenhum progresso.

Apesar do fato de que agora somos mais saudáveis e envelhecemos, apesar do fato de que mesmo os menos abastados entre nós estão cercados por luxos materiais inimagináveis até algumas décadas atrás (havia poucos banheiros no palácio do Rei Sol, cadeiras eram raras mesmo nas casas medievais mais ricas, e nenhum imperador romano podia ligar um aparelho de TV quando estava entediado), e independentemente de todo o estupendo conhecimento científico que podemos reunir à vontade, as pessoas muitas vezes acabam sentindo que suas vidas foram desperdiçadas, que em vez de serem cheios de felicidade seus anos foram passados em ansiedade e tédio.

Será porque é o destino da humanidade permanecer insatisfeito, cada pessoa sempre querendo mais do que pode ter? Ou o mal-estar generalizado que muitas vezes azeda até nossos momentos mais preciosos é o resultado de nossa busca pela felicidade nos lugares errados? A intenção deste livro é usar algumas das ferramentas da psicologia moderna para explorar esta questão muito antiga: quando as pessoas se sentem mais felizes? Se pudermos começar a encontrar uma resposta para isso, talvez possamos finalmente ordenar a vida de modo que a felicidade desempenhe um papel maior nela.

Vinte e cinco anos antes de começar a escrever estas linhas, fiz uma descoberta que levou todo o tempo para perceber que havia feito. Chamar isso de “descoberta” talvez seja enganoso, pois as pessoas estão cientes disso

desde a aurora dos tempos. No entanto, a palavra é apropriada, porque, embora minha descoberta em si fosse bem conhecida, ela não havia sido descrita ou teoricamente explicada pelo ramo relevante da erudição, que neste caso é a psicologia. Assim, passei o próximo quarto de século investigando esse fenômeno esquivo.

O que eu “descobri” foi que a felicidade não é algo que acontece. Não é o resultado de boa sorte ou acaso. Não é algo que o dinheiro pode comprar ou poder comandar. Não depende de eventos externos, mas sim de como os interpretamos. A felicidade, de fato, é uma condição que deve ser preparada, cultivada e defendida privadamente por cada pessoa. As pessoas que aprendem a controlar a experiência interior serão capazes de determinar a qualidade de suas vidas, que é o mais próximo que qualquer um de nós pode chegar de ser feliz.

No entanto, não podemos alcançar a felicidade procurando conscientemente por ela. “Pergunte a si mesmo se você está feliz”, disse JS Mill, “e você deixará de sê-lo”. É estando totalmente envolvidos com cada detalhe de nossas vidas, sejam bons ou ruins, que encontramos a felicidade, não tentando procurá-la diretamente. Viktor Frankl, o psicólogo austríaco, resumiu lindamente no prefácio de seu livro *Man's Search for Meaning*: “Não mire no sucesso – quanto mais você mira nele e o torna um alvo, mais você vai errar. Pois o sucesso, como a felicidade, não pode ser perseguido; deve resultar... como o efeito colateral não intencional da dedicação pessoal de alguém a um curso maior do que si mesmo.

Então, como podemos alcançar esse objetivo indescritível que não pode ser alcançado por uma rota direta? Meus estudos do último quarto de século me convenceram de que existe um caminho. É um caminho tortuoso que começa com a obtenção do controle sobre o conteúdo de nossa consciência.

Nossas percepções sobre nossas vidas são o resultado de muitas forças que moldam a experiência, cada uma tendo um impacto sobre se nos sentimos bem ou mal. A maioria dessas forças está fora do nosso controle. Não há muito que possamos fazer sobre nossa aparência, nosso temperamento ou nossa constituição. Não podemos decidir - pelo menos até agora - quão alto vamos crescer, quão inteligentes vamos ficar. Não podemos escolher nem os pais nem a hora do nascimento, e não está em seu poder ou no meu decidir se haverá uma guerra ou uma depressão. As instruções contidas em nossos genes, a força da gravidade, o pólen no ar, o período histórico em que nascemos – essas e inúmeras outras

as condições determinam o que vemos, como nos sentimos, o que fazemos. Não é de surpreender que devamos acreditar que nosso destino é ordenado principalmente por agências externas.

No entanto, todos nós já passamos por momentos em que, em vez de sermos golpeados por forças anônimas, nos sentimos no controle de nossas ações, senhores de nosso próprio destino. Nas raras ocasiões em que isso acontece, sentimos uma sensação de euforia, uma sensação profunda de prazer que é acalentada há muito tempo e que se torna um marco na memória de como a vida deveria ser.

Isso é o que queremos dizer com experiência ideal. É o que sente o velejador em curso apertado quando o vento lhe açoita os cabelos, quando o barco se lança nas ondas como um jumentinho — velas, casco, vento e mar sussurrando uma harmonia que vibra nas veias do velejador. É o que um pintor sente quando as cores da tela começam a estabelecer uma tensão magnética entre si, e uma coisa nova, uma forma viva, toma forma diante do criador atônito. Ou é a sensação que um pai tem quando seu filho responde pela primeira vez ao seu sorriso. Tais eventos não ocorrem apenas quando as condições externas são favoráveis, porém:

Ao contrário do que geralmente acreditamos, momentos como esses, os melhores momentos de nossas vidas, não são os momentos passivos, receptivos, relaxantes — embora essas experiências também possam ser agradáveis, se nos esforçarmos para alcançá-las. Os melhores momentos geralmente ocorrem quando o corpo ou a mente de uma pessoa é esticado até seus limites em um esforço voluntário para realizar algo difícil e valioso. A experiência ideal é, portanto, algo que fazemos acontecer. Para uma criança, poderia ser colocar com dedos trêmulos o último bloco de uma torre que ela construiu, mais alta do que qualquer outra que ela construiu até agora; para um nadador, pode ser tentar bater seu próprio recorde; para um violinista, dominando uma intrincada passagem musical. Para cada pessoa existem milhares de oportunidades, desafios para nos expandirmos.

Tais experiências não são necessariamente agradáveis no momento em que ocorrem. Os músculos do nadador podem ter doído durante sua corrida mais memorável, seus pulmões podem ter sentido vontade de explodir e ele pode ter ficado tonto com

fadiga - mas esses poderiam ter sido os melhores momentos de sua vida. Obter o controle da vida nunca é fácil, e às vezes pode ser definitivamente doloroso. Mas, a longo prazo, experiências ótimas se somam a um senso de domínio — ou talvez melhor, um senso de participação na determinação do conteúdo da vida — que chega tão perto do que geralmente se entende por felicidade quanto qualquer outra coisa que possamos imaginar.

Ao longo de meus estudos, tentei entender da maneira mais exata possível como as pessoas se sentiam quando mais se divertiam e por quê. Meus primeiros estudos envolveram algumas centenas de “especialistas” — artistas, atletas, músicos, mestres de xadrez e cirurgiões — em outras palavras, pessoas que pareciam gastar seu tempo exatamente nas atividades que preferiam. A partir de seus relatos de como era fazer o que estavam fazendo, desenvolvi uma teoria da experiência ótima baseada no conceito de fluxo — o estado em que as pessoas estão tão envolvidas em uma atividade que nada mais parece importar; a experiência em si é tão agradável que as pessoas a farão mesmo a um grande custo, pelo simples prazer de fazê-la.

Com a ajuda desse modelo teórico, minha equipe de pesquisa da Universidade de Chicago e, posteriormente, colegas de todo o mundo entrevistaram milhares de indivíduos de diferentes estilos de vida. Esses estudos sugeriram que as experiências ótimas eram descritas da mesma forma por homens e mulheres, por jovens e idosos, independentemente das diferenças culturais. A experiência de fluxo não era apenas uma peculiaridade das elites afluentes e industrializadas. Foi relatado essencialmente nas mesmas palavras por mulheres idosas da Coreia, por adultos na Tailândia e na Índia, por adolescentes em Tóquio, por pastores navajos, por agricultores nos Alpes italianos e por trabalhadores na linha de montagem em Chicago.

No início, nossos dados consistiam em entrevistas e questionários. Para alcançar maior precisão, desenvolvemos com o tempo um novo método para medir a qualidade da experiência subjetiva. Essa técnica, chamada de Método de Amostragem de Experiência, envolve pedir às pessoas que usem um dispositivo de pager eletrônico por uma semana e escrevam como se sentem e no que estão pensando sempre que o pager sinalizar. O pager é ativado por um transmissor de rádio cerca de oito vezes por dia, em intervalos aleatórios. No final da semana, cada entrevistado fornece o que equivale a um registro contínuo, um clipe de filme escrito de sua vida,

composto por seleções de seus momentos representativos. Até agora mais de cem mil tal cruz

seções de experiência foram coletadas de diferentes partes do mundo. As conclusões deste volume são baseadas nesse conjunto de dados.

O estudo do fluxo que comecei na Universidade de Chicago agora se espalhou pelo mundo. Pesquisadores do Canadá, Alemanha, Itália, Japão e Austrália iniciaram a investigação. Atualmente, a mais extensa coleção de dados fora de Chicago está no Instituto de Psicologia da Faculdade de Medicina da Universidade de Milão, Itália. O conceito de fluxo foi considerado útil por psicólogos que estudam felicidade, satisfação com a vida e motivação intrínseca; por sociólogos que vêem nela o oposto de anomia e alienação; por antropólogos interessados nos fenômenos de efervescência coletiva e rituais. Alguns estenderam as implicações do fluxo para tentativas de entender a evolução da humanidade, outros para iluminar a experiência religiosa.

Mas o fluxo não é apenas um assunto acadêmico. Apenas alguns anos após sua primeira publicação, a teoria começou a ser aplicada a uma variedade de questões práticas. Sempre que o objetivo é melhorar a qualidade de vida, a teoria do fluxo pode apontar o caminho. Inspirou a criação de currículos escolares experimentais, a formação de empresários, a concepção de produtos e serviços de lazer. O Flow está sendo usado para gerar ideias e práticas em psicoterapia clínica, reabilitação de delinquentes juvenis, organização de atividades em lares de idosos, design de exposições em museus e terapia ocupacional com deficientes. Tudo isso aconteceu dentro de uma dúzia de anos após os primeiros artigos sobre fluxo aparecerem em revistas acadêmicas, e as indicações são de que o impacto da teoria será ainda mais forte nos próximos anos.

VISÃO GLOBAL

Embora muitos artigos e livros sobre fluxo tenham sido escritos para o especialista, esta é a primeira vez que a pesquisa sobre a experiência ideal está sendo apresentada ao leitor em geral e suas implicações para a vida individual são discutidas. Mas o que se segue não será um livro de “como fazer”. Existem literalmente milhares desses volumes impressos ou nas prateleiras restantes das livrarias, explicando como ficar rico, poderoso, amado ou magro. Assim como os livros de receitas, eles dizem como atingir uma meta específica e limitada que poucas pessoas realmente cumprem. No entanto, mesmo que seus conselhos funcionassem, qual seria o resultado depois no caso improvável de alguém se tornar um milionário magro, bem-amado e poderoso? Geralmente o que acontece é que a pessoa se encontra de volta à estaca zero, com uma nova lista de desejos, tão insatisfeita quanto antes. O que realmente satisfaria as pessoas não é ficar magra ou rica, mas se sentir bem com suas vidas. Na busca pela felicidade, soluções parciais não funcionam.

Por mais bem-intencionados que sejam, os livros não podem dar receitas de como ser feliz. Como a experiência ideal depende da capacidade de controlar o que acontece na consciência momento a momento, cada pessoa deve alcançá-la com base em seus próprios esforços e criatividade individuais. O que um livro pode fazer, no entanto, e o que este tentará realizar, é apresentar exemplos de como a vida pode ser mais agradável, ordenada na estrutura de uma teoria, para que os leitores reflitam e a partir da qual possam extrair suas próprias conclusões.

Em vez de apresentar uma lista de prós e contras, este livro pretende ser uma viagem pelos reinos da mente, mapeada com as ferramentas da ciência. Como todas as aventuras que valem a pena, não será fácil. Sem algum esforço intelectual, um compromisso de refletir e pensar muito sobre sua própria experiência, você não ganhará muito com o que se segue.

Fluxo examinará o processo de alcançar a felicidade através do controle sobre a vida interior. Começaremos considerando como a consciência funciona e como ela é controlada (capítulo 2), porque somente se

compreendermos a forma como os estados subjetivos são formados
poderemos dominá-los. Tudo o que nós

a experiência — alegria ou dor, interesse ou tédio — é representada na mente como informação. Se formos capazes de controlar essas informações, podemos decidir como serão nossas vidas.

O estado ideal de experiência interior é aquele em que há ordem na consciência. Isso acontece quando a energia psíquica — ou atenção — é investida em objetivos realistas e quando as habilidades combinam com as oportunidades de ação. A busca de um objetivo traz ordem à consciência porque a pessoa deve concentrar a atenção na tarefa em mãos e esquecer momentaneamente todo o resto. Esses períodos de luta para superar desafios são o que as pessoas consideram os momentos mais agradáveis de suas vidas (capítulo 3). Uma pessoa que alcançou o controle sobre a energia psíquica e a investiu em objetivos conscientemente escolhidos não pode deixar de se transformar em um ser mais complexo. Ao esticar as habilidades, ao alcançar desafios mais elevados, essa pessoa se torna um indivíduo cada vez mais extraordinário.

Para entender por que algumas coisas que fazemos são mais agradáveis do que outras, vamos rever as condições da experiência de fluxo (capítulo 4). “Fluxo” é a maneira como as pessoas descrevem seu estado de espírito quando a consciência é ordenada harmoniosamente e elas querem perseguir o que estão fazendo por si só. Ao rever algumas das atividades que consistentemente produzem fluxo — como esportes, jogos, arte e hobbies — fica mais fácil entender o que faz as pessoas felizes.

Mas não se pode contar apenas com jogos e arte para melhorar a qualidade de vida. Para alcançar o controle sobre o que acontece na mente, pode-se recorrer a uma gama quase infinita de oportunidades de prazer — por exemplo, através do uso de habilidades físicas e sensoriais que vão do atletismo à música e ao Yoga (capítulo 5), ou através do desenvolvimento de habilidades simbólicas como poesia, filosofia ou matemática (capítulo 6).

A maioria das pessoas passa a maior parte de suas vidas trabalhando e interagindo com outras pessoas, especialmente com membros de suas famílias. Portanto, é crucial que se aprenda a transformar empregos em atividades geradoras de fluxo (capítulo 7) e a pensar em maneiras de tornar as relações com pais, cônjuges, filhos e amigos mais agradáveis (capítulo 8).

Muitas vidas são interrompidas por acidentes trágicos, e mesmo os mais afortunados são submetidos a estresses de vários tipos. No entanto, esses

golpes não diminuem necessariamente a felicidade. É como as pessoas respondem ao estresse que determina se elas vão lucrar com o infortúnio ou ser infelizes.

O Capítulo 9 descreve as maneiras pelas quais as pessoas conseguem aproveitar a vida apesar da adversidade.

E, finalmente, o último passo será descrever como as pessoas conseguem juntar todas as experiências em um padrão significativo (capítulo 10). Quando isso é realizado, e uma pessoa se sente no controle da vida e sente que faz sentido, não há mais nada a desejar. O fato de não ser magro, rico ou poderoso não importa mais. A maré de expectativas crescentes é acalmada; necessidades não satisfeitas não incomodam mais a mente. Mesmo as experiências mais monótonas se tornam agradáveis.

Assim, a Flow explorará o que está envolvido em alcançar esses objetivos. Como a consciência é controlada? Como é ordenado de modo a tornar a experiência agradável? Como a complexidade é alcançada? E, por último, como criar sentido? A maneira de atingir esses objetivos é relativamente fácil na teoria, mas bastante difícil na prática. As próprias regras são bastante claras e ao alcance de todos. Mas muitas forças, tanto dentro de nós quanto no ambiente, estão no caminho. É um pouco como tentar perder peso: todo mundo sabe o que é preciso, todo mundo quer fazer isso, mas é quase impossível para muitos. As apostas aqui são maiores, no entanto. Não é apenas uma questão de perder alguns quilos extras. É uma questão de perder a chance de ter uma vida que vale a pena ser vivida.

Antes de descrever como a experiência de fluxo ideal pode ser alcançada, é necessário rever brevemente alguns dos obstáculos à realização implícitos na condição humana. Nas histórias antigas, antes de viver feliz para sempre, o herói teve que enfrentar dragões de fogo e feiticeiros malvados no decorrer de uma missão. Essa metáfora também se aplica à exploração da psique. Argumentarei que a principal razão pela qual é tão difícil alcançar a felicidade está no fato de que, ao contrário dos mitos que a humanidade desenvolveu para se tranquilizar, o universo não foi criado para atender às nossas necessidades. A frustração está profundamente tecida no tecido da vida. E sempre que algumas de nossas necessidades são temporariamente atendidas, imediatamente começamos a desejar mais. Essa insatisfação crônica é o segundo obstáculo que impede o contentamento.

Para lidar com esses obstáculos, toda cultura desenvolve dispositivos de proteção do tempo – religiões, filosofias, artes e confortos – que ajudam a nos proteger do caos. Eles nos ajudam a acreditar que estamos no controle do que está acontecendo e dão razões para estarmos satisfeitos com nossa

sorte. Mas esses escudos são eficazes apenas por um tempo; depois de alguns séculos, às vezes depois

apenas algumas décadas, uma religião ou crença se desgasta e não fornece mais o sustento espiritual que antes oferecia.

Quando as pessoas tentam alcançar a felicidade por conta própria, sem o apoio de uma fé, geralmente procuram maximizar os prazeres que são biologicamente programados em seus genes ou são considerados atraentes pela sociedade em que vivem. Riqueza, poder e sexo tornam-se os principais objetivos que orientam seus esforços. Mas a qualidade de vida não pode ser melhorada desta forma. Somente o controle direto da experiência, a capacidade de obter prazer a cada momento de tudo o que fazemos, pode superar os obstáculos à realização.

AS RAÍZES DO DESCONTENTAMENTO

A principal razão pela qual a felicidade é tão difícil de alcançar é que o universo não foi projetado com o conforto dos seres humanos em mente. É quase imensamente enorme, e a maior parte é hostilmente vazia e fria. É o cenário de grande violência, como quando ocasionalmente uma estrela explode, transformando em cinzas tudo num raio de bilhões de quilômetros. O raro planeta cujo campo gravitacional não esmagaria nossos ossos provavelmente está nadando em gases letais. Mesmo o planeta Terra, que pode ser tão idílico e pitoresco, não deve ser dado como certo. Para sobreviver, homens e mulheres tiveram que lutar por milhões de anos contra gelo, fogo, enchentes, animais selvagens e microorganismos invisíveis que aparecem do nada para nos extinguir.

Parece que cada vez que um perigo premente é evitado, uma nova e mais sofisticada ameaça aparece no horizonte. Assim que inventamos uma nova substância, seus subprodutos começam a envenenar o meio ambiente. Ao longo da história, as armas que foram projetadas para fornecer segurança viraram e ameaçaram destruir seus fabricantes. À medida que algumas doenças são controladas, novas se tornam virulentas; e se, por um tempo, a mortalidade for reduzida, então a superpopulação começa a nos assombrar. Os quatro cavaleiros sombrios do Apocalipse nunca estão muito longe. A terra pode ser nosso único lar, mas é um lar cheio de armadilhas esperando para explodir a qualquer momento.

Não é que o universo seja aleatório em um sentido matemático abstrato. Os movimentos das estrelas, as transformações de energia que ocorrem nelas podem ser previstas e explicadas bastante bem. Mas os processos naturais não levam em conta os desejos humanos. Eles são surdos e cegos para nossas necessidades e, portanto, são aleatórios em contraste com a ordem que tentamos estabelecer por meio de nossos objetivos. Um meteorito em rota de colisão com a cidade de Nova York pode estar obedecendo a todas as leis do universo, mas ainda assim seria um maldito incômodo. O vírus que ataca as células de um Mozart está apenas fazendo o que vem naturalmente, ainda que inflija uma grande perda à humanidade.

“O universo não é hostil, nem tampouco amigável”, nas palavras de JH Holmes. “É simplesmente indiferente.”

Caos é um dos conceitos mais antigos do mito e da religião. É bastante estranho às ciências físicas e biológicas, porque em termos de suas leis os eventos no cosmos são perfeitamente razoáveis. Por exemplo, a “teoria do caos” nas ciências tenta descrever regularidades no que parece ser totalmente aleatório. Mas o caos tem um significado diferente na psicologia e nas outras ciências humanas, porque se os objetivos e desejos humanos são tomados como ponto de partida, há uma desordem irreconciliável no cosmos.

Não há muito que nós, como indivíduos, possamos fazer para mudar a maneira como o universo funciona. Em nossa vida, exercemos pouca influência sobre as forças que interferem em nosso bem-estar. É importante fazer o máximo que pudermos para evitar a guerra nuclear, abolir a injustiça social, erradicar a fome e as doenças. Mas é prudente não esperar que os esforços para mudar as condições externas melhorem imediatamente a qualidade de nossas vidas. Como JS Mill escreveu: “Não são possíveis grandes melhorias na sorte da humanidade, até que uma grande mudança ocorra na constituição fundamental de seus modos de pensamento”.

Como nos sentimos em relação a nós mesmos, a alegria que obtemos ao viver, em última análise, depende diretamente de como a mente filtra e interpreta as experiências cotidianas. Se somos felizes depende da harmonia interior, não dos controles que somos capazes de exercer sobre as grandes forças do universo. Certamente devemos continuar aprendendo a dominar o ambiente externo, pois nossa sobrevivência física pode depender dele. Mas tal maestria não vai acrescentar um pingô ao quão bem nós, como indivíduos, nos sentimos, ou reduzir o caos do mundo como o vivenciamos. Para fazer isso, devemos aprender a dominar a própria consciência.

Cada um de nós tem uma imagem, ainda que vaga, do que gostaríamos de realizar antes de morrer. O quão perto chegamos de atingir esse objetivo torna-se a medida da qualidade de nossas vidas. Se permanecer fora de alcance, ficamos ressentidos ou resignados; se for pelo menos em parte alcançado, experimentamos uma sensação de felicidade e satisfação.

Para a maioria das pessoas nesta terra, os objetivos de vida são simples: sobreviver, deixar filhos que, por sua vez, sobreviverão e, se possível, fazê-lo com certo conforto e dignidade. Nas favelas que se espalham pelas cidades sul-americanas, nas regiões afetadas pela seca da África, entre os milhões de asiáticos que têm que resolver o problema da fome dia após dia, não há muito mais o que esperar.

Mas assim que esses problemas básicos de sobrevivência são resolvidos, apenas ter comida suficiente e um abrigo confortável não é mais suficiente para deixar as pessoas satisfeitas. Novas necessidades são sentidas, novos desejos surgem. Com a riqueza e o poder vêm as expectativas crescentes e, à medida que nosso nível de riqueza e conforto continua aumentando, a sensação de bem-estar que esperávamos alcançar continua diminuindo. Quando Ciro, o Grande, dez mil cozinheiros prepararam novos pratos para sua mesa, o resto da Pérsia mal tinha o suficiente para comer. Hoje em dia todas as casas do “primeiro mundo” têm acesso às receitas das mais diversas terras e podem duplicar as festas dos antigos imperadores. Mas isso nos deixa mais satisfeitos?

Esse paradoxo de expectativas crescentes sugere que melhorar a qualidade de vida pode ser uma tarefa intransponível. Na verdade, não há problema inerente em nosso desejo de escalar nossos objetivos, desde que aproveitemos a luta ao longo do caminho. O problema surge quando as pessoas estão tão fixadas no que querem alcançar que deixam de sentir prazer no presente. Quando isso acontece, eles perdem a chance de contentamento.

Embora as evidências sugiram que a maioria das pessoas está presa nessa frustrante esteira de expectativas crescentes, muitas pessoas encontraram maneiras de escapar dela. São pessoas que, independentemente de suas condições materiais, conseguiram melhorar a qualidade de vida, que estão satisfeitas e que têm um jeito de deixar também um pouco mais felizes os que estão ao seu redor.

Tais indivíduos levam uma vida vigorosa, estão abertos a uma variedade de experiências, continuam aprendendo até o dia em que morrem e têm fortes laços e compromissos com outras pessoas e com o ambiente em que vivem. Gostam de tudo o que fazem, mesmo que seja tedioso ou difícil; eles quase nunca estão entediados, e eles podem lidar com qualquer coisa que surja em seu caminho. Talvez sua maior força seja que eles estão no controle de suas vidas. Veremos mais adiante como conseguiram chegar a esse estado. Mas antes de fazer isso, precisamos rever alguns dos dispositivos que foram desenvolvidos ao longo do tempo como proteção contra a ameaça do caos e as razões pelas quais essas defesas externas geralmente não funcionam.

OS ESCUDOS DA CULTURA

Ao longo da evolução humana, à medida que cada grupo de pessoas tornou-se gradualmente consciente da enormidade de seu isolamento no cosmos e da precariedade de sua sobrevivência, desenvolveu mitos e crenças para transformar as forças aleatórias e esmagadoras do universo em padrões gerenciáveis, ou pelo menos compreensíveis. Uma das principais funções de toda cultura tem sido proteger seus membros do caos, tranquilizá-los de sua importância e sucesso final. O esquimó, o caçador da bacia amazônica, o chinês, o navajo, o aborígene australiano, o nova-iorquino – todos têm como certo que vivem no centro do universo e que têm uma dispensa especial que os coloca em a via rápida para o futuro. Sem essa confiança em privilégios exclusivos, seria difícil enfrentar as probabilidades da existência.

Isto é como deveria ser. Mas há momentos em que a sensação de ter encontrado segurança no seio de um cosmos amigo se torna perigosa. Uma confiança irreal nos escudos, nos mitos culturais, pode levar a uma desilusão igualmente extrema quando eles falham. Isso tende a acontecer sempre que uma cultura teve uma boa sorte e por um tempo parece de fato ter encontrado uma maneira de controlar as forças da natureza. Nesse ponto, é lógico que comece a acreditar que é um povo escolhido que não precisa mais temer nenhum grande revés. Os romanos chegaram a essa conjuntura depois de vários séculos governando o Mediterrâneo, os chineses estavam confiantes em sua superioridade imutável antes da conquista mongol e os astecas antes da chegada dos espanhóis.

Essa arrogância cultural, ou presunção arrogante sobre o que temos direito de um universo que é basicamente insensível às necessidades humanas, geralmente leva a problemas. A sensação injustificada de segurança, mais cedo ou mais tarde, resulta em um despertar rude. Quando as pessoas começam a acreditar que o progresso é inevitável e que a vida é fácil, elas podem perder rapidamente a coragem e a determinação diante dos primeiros sinais de adversidade. Ao perceberem que aquilo em que

acreditavam não é inteiramente verdade, abandonam a fé em tudo o mais
que

Aprendeu. Privados dos apoios costumeiros que os valores culturais lhes deram, eles se debatem em um pântano de ansiedade e apatia.

Tais sintomas de desilusão não são difíceis de observar ao nosso redor agora. As mais óbvias dizem respeito à indiferença generalizada que afeta tantas vidas. Indivíduos genuinamente felizes são poucos e distantes entre si. Quantas pessoas você conhece que gostam do que estão fazendo, que estão razoavelmente satisfeitas com sua sorte, que não se arrependem do passado e olham para o futuro com confiança genuína? Se Diógenes com sua lanterna há vinte e três séculos teve dificuldade em encontrar um homem honesto, hoje ele teria talvez um tempo ainda mais difícil para encontrar um homem feliz.

Esse mal-estar geral não se deve diretamente a causas externas. Ao contrário de tantas outras nações do mundo contemporâneo, não podemos culpar nossos problemas em um ambiente hostil, na pobreza generalizada ou na opressão de um exército ocupante estrangeiro. As raízes do descontentamento são internas, e cada pessoa deve desembaraçá-las pessoalmente, com seu próprio poder. Os escudos que funcionaram no passado – a ordem que a religião, o patriotismo, as tradições étnicas e os hábitos incutidos pelas classes sociais costumavam fornecer – não são mais eficazes para um número cada vez maior de pessoas que se sentem expostas aos fortes ventos do caos.

A falta de ordem interior se manifesta na condição subjetiva que alguns chamam de ansiedade ontológica, ou pavor existencial. Basicamente, é um medo de ser, um sentimento de que a vida não tem sentido e que a existência não vale a pena continuar. Nada parece fazer sentido. Nas últimas gerações, o espectro da guerra nuclear acrescentou uma ameaça sem precedentes às nossas esperanças. Parece não haver mais nenhum sentido para os esforços históricos da humanidade. Somos apenas partículas esquecidas à deriva no vazio. A cada ano que passa, o caos do universo físico aumenta nas mentes da multidão.

À medida que as pessoas passam pela vida, passando da esperançosa ignorância da juventude para a sóbria idade adulta, mais cedo ou mais tarde elas enfrentam uma pergunta cada vez mais incômoda: “Isso é tudo o que existe?” A infância pode ser dolorosa, a adolescência confusa, mas para a maioria das pessoas, por trás de tudo, há a expectativa de que depois que crescer, as coisas vão melhorar. Durante os anos do início da idade adulta, o futuro ainda parece promissor, permanece a esperança de que os objetivos

sejam realizados. Mas, inevitavelmente, o espelho do banheiro mostra os primeiros cabelos brancos e confirma o fato de que esses quilos extras não são sobre

deixar; inevitavelmente a visão começa a falhar e dores misteriosas começam a disparar pelo corpo. Como garçons em um restaurante começando a colocar o café da manhã nas mesas ao redor enquanto ainda está jantando, essas insinuações de mortalidade comunicam claramente a mensagem: seu tempo acabou, é hora de seguir em frente. Quando isso acontece, poucas pessoas estão prontas. “Espere um minuto, isso não pode estar acontecendo comigo. Eu nem comecei a viver. Onde está todo aquele dinheiro que eu deveria ter feito? Onde estão todos os bons momentos que eu ia ter?”

A sensação de ter sido enganado, de ter sido enganado, é uma consequência compreensível dessa percepção. Desde os primeiros anos, fomos condicionados a acreditar que um destino benigno nos proporcionaria. Afinal, todos pareciam concordar que tínhamos a grande sorte de viver no país mais rico que já existiu, no período mais avançado cientificamente da história humana, cercado pela tecnologia mais eficiente, protegido pela mais sábia Constituição. Portanto, fazia sentido esperar que tivéssemos uma vida mais rica e significativa do que qualquer membro anterior da raça humana. Se nossos avós, vivendo naquele passado ridiculamente primitivo, pudessem se contentar, imagine como seríamos felizes! Os cientistas nos disseram que era assim, era pregado dos púlpitos das igrejas, e foi confirmado por milhares de comerciais de TV celebrando a boa vida. No entanto, apesar de todas essas garantias, cedo ou tarde acordamos sozinhos, sentindo que não há como esse mundo rico, científico e sofisticado nos proporcionar felicidade.

À medida que essa percepção se instala lentamente, pessoas diferentes reagem a ela de maneira diferente. Alguns tentam ignorá-lo e renovam seus esforços para adquirir mais coisas que deveriam tornar a vida boa — carros e casas maiores, mais poder no trabalho, um estilo de vida mais glamouroso. Renovam seus esforços, determinados ainda a alcançar a satisfação que até então lhes iludiu. Às vezes, essa solução funciona, simplesmente porque a pessoa está tão envolvida na luta competitiva que não há tempo para perceber que a meta não chegou mais perto. Mas se uma pessoa tira um tempo para refletir, a desilusão volta: após cada sucesso, fica mais claro que dinheiro, poder, status e posses não acrescentam necessariamente um pinga à qualidade de vida.

Outros decidem atacar diretamente os sintomas ameaçadores. Se é um corpo indo para a semente que soa o primeiro alarme, eles vão fazer dietas, juntar-se à saúde

clubes, faça aeróbica, compre um Nautilus ou faça uma cirurgia plástica. Se o problema parece ser que ninguém presta muita atenção, comprem livros sobre como obter poder ou como fazer amigos, ou se matriculam em cursos de treinamento de assertividade e comem almoços de poder. Depois de um tempo, no entanto, torna-se óbvio que essas soluções fragmentadas também não funcionarão. Não importa quanta energia dediquemos aos seus cuidados, o corpo acabará por ceder. Se estamos aprendendo a ser mais assertivos, podemos inadvertidamente alienar nossos amigos. E se dedicarmos muito tempo a cultivar novos amigos, podemos ameaçar os relacionamentos com nosso cônjuge e família. Há tantas represas prestes a estourar e tão pouco tempo para cuidar de todas elas.

Assustados pela futilidade de tentar acompanhar todas as demandas que não podem atender, alguns simplesmente se renderão e se retirarão graciosamente para o relativo esquecimento. Seguindo o conselho de Cândido, eles vão desistir do mundo e cultivar seus pequenos jardins. Eles podem se envolver em formas refinadas de fuga, como desenvolver um hobby inofensivo ou acumular uma coleção de pinturas abstratas ou estatuetas de porcelana. Ou podem se perder no álcool ou no mundo dos sonhos das drogas. Enquanto prazeres exóticos e recreações caras tiram temporariamente a mente da pergunta básica “Isso é tudo o que existe?” poucos afirmam ter encontrado uma resposta dessa maneira.

Tradicionalmente, o problema da existência tem sido enfrentado mais diretamente através da religião, e um número crescente de desiludidos está voltando a ele, escolhendo um dos credos padrão ou uma variedade oriental mais esotérica. Mas as religiões são apenas tentativas temporariamente bem-sucedidas de lidar com a falta de sentido da vida; não são respostas permanentes. Em alguns momentos da história, eles explicaram de forma convincente o que havia de errado com a existência humana e deram respostas confiáveis. Do quarto ao oitavo século de nossa era, o cristianismo se espalhou por toda a Europa, o islamismo surgiu no Oriente Médio e o budismo conquistou a Ásia. Por centenas de anos, essas religiões forneceram metas satisfatórias para as pessoas passarem a vida perseguindo. Mas hoje é mais difícil aceitar suas visões de mundo como definitivas. A forma pela qual as religiões apresentaram suas verdades – mitos, revelações, textos sagrados – já não compele a crença em uma era de racionalidade científica, embora a substância das verdades possa ter

permanecido inalterada. Uma nova religião vital pode um dia surgir novamente. Enquanto isso, aqueles que buscam consolo em existir

as igrejas muitas vezes pagam por sua paz de espírito com um acordo tácito de ignorar muito do que se sabe sobre o modo como o mundo funciona.

A evidência de que nenhuma dessas soluções é mais eficaz é irrefutável. No auge de seu esplendor material, nossa sociedade está sofrendo de uma surpreendente variedade de males estranhos. Os lucros obtidos com a dependência generalizada de drogas ilícitas estão enriquecendo assassinos e terroristas. Parece possível que em um futuro próximo seremos governados por uma oligarquia de ex-trafficantes de drogas, que estão ganhando rapidamente riqueza e poder às custas de cidadãos cumpridores da lei. E em nossas vidas sexuais, ao nos livrarmos dos grilhões da moralidade “hipócrita”, liberamos vírus destrutivos uns sobre os outros.

As tendências costumam ser tão perturbadoras que tendemos a ficar cansados e desconectar sempre que ouvimos as estatísticas mais recentes. Mas a estratégia do avestruz para evitar más notícias dificilmente é produtiva; melhor encarar os fatos e tomar cuidado para não se tornar uma das estatísticas. Há números que podem ser tranquilizadores para alguns: por exemplo, nos últimos trinta anos, dobramos nosso uso per capita de energia – a maior parte graças a um aumento de cinco vezes no uso de utilitários e eletrodomésticos. Outras tendências, no entanto, não tranquilizariam ninguém. Em 1984, ainda havia 34 milhões de pessoas nos Estados Unidos que viviam abaixo da linha da pobreza (definida como uma renda anual de US\$ 10.609 ou menos para uma família de quatro pessoas), um número que mudou pouco em gerações.

Nos Estados Unidos, a frequência per capita de crimes violentos — assassinato, estupro, roubo, assalto — aumentou bem mais de 300% entre 1960 e 1986. Em 1978, 1.085.500 desses crimes foram relatados e, em 1986, o número subiu para 1.488.140. A taxa de homicídios manteve-se estável em cerca de 1.000% acima da de outros países industrializados como Canadá, Noruega ou França. Aproximadamente no mesmo período, a taxa de divórcio aumentou cerca de 400%, de 31 por 1.000 casais em 1950 para 121 em 1984. Durante esses 25 anos, as doenças venéreas mais do que triplicou; em 1960 havia 259.000 casos de gonorreia, em 1984 havia quase 900.000. Ainda não temos uma ideia clara do preço trágico que o último flagelo, a epidemia de AIDS, cobrará antes que acabe.

O aumento de três a quatro vezes na patologia social na última geração é verdade em um número surpreendente de áreas. Por exemplo, em 1955 havia 1.700.000 casos de intervenção clínica envolvendo

doentes mentais em todo o país; em 1975, o número havia subido para 6.400.000. Talvez não por coincidência, números semelhantes ilustram o aumento de nossa paranóia nacional: durante a década de 1975 a 1985, o orçamento autorizado ao Departamento de Defesa subiu de US\$ 87,9 bilhões por ano para US\$ 284,7 bilhões — um aumento de mais de três vezes. É verdade que o orçamento do Departamento de Educação também triplicou no mesmo período, mas em 1985 esse orçamento era de “apenas” US\$ 17,4 bilhões. Pelo menos no que diz respeito à alocação de recursos, a espada é cerca de dezesseis vezes mais poderosa que a caneta.

O futuro não parece muito mais cor-de-rosa. Os adolescentes de hoje apresentam os sintomas do mal-estar que aflige os mais velhos, às vezes de forma ainda mais virulenta. Agora, menos jovens crescem em famílias onde ambos os pais estão presentes para compartilhar as responsabilidades envolvidas na criação dos filhos. Em 1960, apenas 1 em cada 10 adolescentes vivia em uma família monoparental. Em 1980, a proporção dobrou e, em 1990, espera-se que triplique. Em 1982 havia mais de 80.000 jovens — idade média, 15 anos — internados em várias prisões. As estatísticas sobre uso de drogas, doenças venéreas, desaparecimento de casa e gravidez solteira são todas sombrias, mas provavelmente muito aquém da realidade. Entre 1950 e 1980, os suicídios de adolescentes aumentaram cerca de 300%, especialmente entre os jovens brancos das classes mais abastadas. Dos 29.253 suicídios registrados em 1985, 1, 339 eram meninos brancos na faixa etária de 15 a 19 anos; quatro vezes menos meninas brancas da mesma idade se mataram e dez vezes menos meninos negros (os jovens negros, no entanto, mais do que alcançam o número de mortes por homicídio). Por último, mas não menos importante, o nível de conhecimento da população parece estar diminuindo em todos os lugares. Por exemplo, a pontuação média em matemática nos testes SAT foi de 466 em 1967; em 1984 era 426. Uma diminuição semelhante foi observada nas pontuações verbais. E as estatísticas fúnebres poderiam continuar indefinidamente. a pontuação média em matemática nos testes SAT foi de 466 em 1967; em 1984 era 426. Uma diminuição semelhante foi observada nas pontuações verbais. E as estatísticas fúnebres poderiam continuar indefinidamente. a pontuação média em matemática nos testes SAT foi de 466 em 1967; em 1984 era 426. Uma diminuição semelhante foi observada

nas pontuações verbais. E as estatísticas fúnebres poderiam continuar indefinidamente.

Por que, apesar de termos alcançado milagres de progresso até então inimagináveis, parecemos mais impotentes diante da vida do que nossos ancestrais menos privilegiados? A resposta parece clara: enquanto a humanidade coletivamente aumentou mil vezes seus poderes materiais, não avançou muito em termos de melhoria do conteúdo da experiência.

EXPERIÊNCIA DE RECUPERAÇÃO

Não há saída para essa situação, exceto para um indivíduo levar as coisas pessoalmente. Se os valores e as instituições não fornecem mais uma estrutura de apoio como antes, cada pessoa deve usar quaisquer ferramentas disponíveis para construir uma vida significativa e agradável. Uma das ferramentas mais importantes nessa busca é fornecida pela psicologia. Até agora, a principal contribuição desta ciência incipiente tem sido descobrir como os eventos passados lançam luz sobre o comportamento presente. Tornou-nos conscientes de que a irracionalidade adulta é muitas vezes o resultado de frustrações da infância. Mas há outra maneira pela qual a disciplina da psicologia pode ser usada. É ajudar a responder à pergunta: Dado que somos quem somos, com quaisquer bloqueios e repressões, o que podemos fazer para melhorar nosso futuro?

Para superar as ansiedades e depressões da vida contemporânea, os indivíduos devem tornar-se independentes do meio social na medida em que não respondem mais exclusivamente em termos de recompensas e punições. Para alcançar essa autonomia, uma pessoa precisa aprender a fornecer recompensas a si mesma. Ela precisa desenvolver a capacidade de encontrar prazer e propósito, independentemente das circunstâncias externas. Esse desafio é mais fácil e mais difícil do que parece: mais fácil porque a capacidade de fazê-lo está inteiramente nas mãos de cada pessoa; difícil porque requer uma disciplina e perseverança que são relativamente raras em qualquer época, e talvez especialmente no presente. E antes de tudo, alcançar o controle sobre a experiência requer uma mudança drástica de atitude sobre o que é importante e o que não é.

Crescemos acreditando que o que mais conta em nossas vidas é o que acontecerá no futuro. Os pais ensinam aos filhos que, se aprenderem bons hábitos agora, serão melhores quando adultos. Os professores garantem aos alunos que as aulas chatas os beneficiarão mais tarde, quando os alunos estiverem procurando emprego. O vice-presidente da empresa diz aos funcionários juniores que tenham paciência e trabalhem duro, porque um dia desses serão promovidos aos cargos executivos. No final da longa luta

pelo progresso, os anos dourados da aposentadoria acenam. “Estamos sempre vivendo”, como Ralph Waldo Emerson costumava dizer, “mas nunca vivendo”. Ou como a pobre Frances

aprendi na história das crianças, é sempre pão com doce amanhã, nunca pão com doce hoje.

É claro que essa ênfase no adiamento da gratificação é até certo ponto inevitável. Como Freud e muitos outros antes e depois dele notaram, a civilização é construída sobre a repressão dos desejos individuais. Seria impossível manter qualquer tipo de ordem social, qualquer divisão complexa do trabalho, a menos que os membros da sociedade fossem obrigados a assumir os hábitos e habilidades que a cultura exigia, quer os indivíduos gostassem ou não. A socialização, ou a transformação de um organismo humano em uma pessoa que funciona com sucesso dentro de um determinado sistema social, não pode ser evitada. A essência da socialização é tornar as pessoas dependentes de controles sociais, fazer com que respondam previsivelmente a recompensas e punições.

Ao nos fazer trabalhar por seus objetivos, a sociedade é auxiliada por alguns poderosos aliados: nossas necessidades biológicas e nosso condicionamento genético. Todos os controles sociais, por exemplo, são, em última análise, baseados em uma ameaça ao instinto de sobrevivência. O povo de um país oprimido obedece a seus conquistadores porque quer continuar vivendo. Até muito recentemente, as leis até mesmo das nações mais civilizadas (como a Grã-Bretanha) eram impostas por ameaças de chicotadas, chicotadas, mutilações ou morte.

Quando não dependem da dor, os sistemas sociais usam o prazer como incentivo para aceitar as normas. A “vida boa” prometida como recompensa por uma vida inteira de trabalho e adesão às leis é construída sobre os anseios contidos em nossos programas genéticos. Praticamente todo desejo que se tornou parte da natureza humana, da sexualidade à agressão, do anseio por segurança à receptividade à mudança, foi explorado como fonte de controle social por políticos, igrejas, corporações e anunciantes. Para atrair recrutas para as forças armadas turcas, os sultões do século XVI prometiam aos recrutas as recompensas de estuprar mulheres nos territórios conquistados; hoje em dia os cartazes prometem aos jovens que, se entrarem para o exército, vão “ver o mundo”.

É importante perceber que buscar o prazer é uma resposta reflexa construída em nossos genes para a preservação da espécie, não com o propósito de nossa própria vantagem pessoal. O prazer que temos ao comer é uma forma eficiente

para garantir que o corpo receba a nutrição de que necessita. O prazer da relação sexual é um método igualmente prático para os genes programarem o corpo para se reproduzir e, assim, garantir a continuidade dos genes. Quando um homem sente atração física por uma mulher, ou vice-versa, geralmente imagina — supondo que pense nisso — que esse desejo é uma expressão de seus próprios interesses individuais, resultado de suas próprias intenções. Na realidade, na maioria das vezes seu interesse é simplesmente ser manipulado pelo código genético invisível, seguindo seus próprios planos. Enquanto a atração for um reflexo baseado em reações puramente físicas, os próprios planos conscientes da pessoa provavelmente desempenham apenas um papel mínimo. Não há nada de errado em seguir essa programação genética e saborear os prazeres resultantes que ela proporciona,

O problema é que recentemente se tornou moda considerar o que sentimos por dentro como a verdadeira voz da natureza falando. A única autoridade em que muitas pessoas confiam hoje é o instinto. Se algo parece bom, se é natural e espontâneo, então deve estar certo. Mas quando seguimos as sugestões das instruções genéticas e sociais sem questionar, abandonamos o controle da consciência e nos tornamos joguetes indefesos de forças impessoais. A pessoa que não consegue resistir à comida ou ao álcool, ou cuja mente está constantemente focada no sexo, não está livre para direcionar sua energia psíquica.

A visão “liberada” da natureza humana, que aceita e endossa todo instinto ou impulso que temos simplesmente porque existe, resulta em consequências bastante reacionárias. Muito do “realismo” contemporâneo acaba sendo apenas uma variação do bom e velho fatalismo: as pessoas se sentem aliviadas da responsabilidade recorrendo ao conceito de “natureza”. Por natureza, porém, nascemos ignorantes. Portanto, não devemos tentar aprender? Algumas pessoas produzem mais do que a quantidade normal de andrógenos e, portanto, tornam-se excessivamente agressivas. Isso significa que eles devem expressar livremente a violência? Não podemos negar os fatos da natureza, mas certamente devemos tentar melhorá-los.

A submissão à programação genética pode se tornar bastante perigosa, pois nos deixa desamparados. Uma pessoa que não pode ignorar as instruções genéticas quando necessário está sempre vulnerável. Em vez de decidir como

para agir em termos de objetivos pessoais, ele tem que se render às coisas que seu corpo foi programado (ou mal programado) para fazer. Deve-se particularmente controlar os impulsos instintivos para alcançar uma independência saudável da sociedade, pois enquanto respondermos previsivelmente ao que parece bom e ao que parece ruim, é fácil para os outros explorar nossas preferências para seus próprios fins.

Uma pessoa completamente socializada é aquela que deseja apenas as recompensas que os outros ao seu redor concordaram que ele deveria desejar – recompensas muitas vezes enxertadas em desejos geneticamente programados. Ele pode encontrar milhares de experiências potencialmente gratificantes, mas não as percebe porque não são as coisas que deseja. O que importa não é o que ele tem agora, mas o que ele pode obter se fizer o que os outros querem que ele faça. Presa na esteira dos controles sociais, essa pessoa continua buscando um prêmio que sempre se dissolve em suas mãos. Em uma sociedade complexa, muitos grupos poderosos estão envolvidos na socialização, às vezes com objetivos aparentemente contraditórios. Por um lado, instituições oficiais como escolas, igrejas e bancos tentam nos transformar em cidadãos responsáveis dispostos a trabalhar duro e economizar. Por outro lado, somos constantemente bajulados por comerciantes, fabricantes e anunciantes gastarem nossos ganhos em produtos que produzirão os maiores lucros para eles. E, finalmente, o sistema clandestino de prazeres proibidos dirigido por jogadores, cafetões e traficantes, que está dialeticamente ligado às instituições oficiais, promete suas próprias recompensas de fácil dissipação – desde que paguemos. As mensagens são muito diferentes, mas seu resultado é essencialmente o mesmo: tornam-nos dependentes de um sistema social que explora nossas energias para seus próprios propósitos.

Não há dúvida de que para sobreviver, e principalmente para sobreviver em uma sociedade complexa, é preciso trabalhar por objetivos externos e adiar gratificações imediatas. Mas uma pessoa não precisa ser transformada em um fantoche sacudido pelos controles sociais. A solução é livrar-se gradualmente das recompensas sociais e aprender a substituí-las por recompensas que estão sob seus próprios poderes. Isso não quer dizer que devemos abandonar todas as metas endossadas pela sociedade; em vez disso, significa que, além ou em vez dos objetivos que outros usam para nos subornar, desenvolvemos um conjunto próprio.

O passo mais importante para se emancipar dos controles sociais é a capacidade de encontrar recompensas nos eventos de cada momento. Se uma pessoa aprende

para desfrutar e encontrar significado no fluxo contínuo da experiência, no próprio processo de viver, o fardo dos controles sociais cai automaticamente dos ombros. O poder retorna à pessoa quando as recompensas não são mais relegadas a forças externas. Não é mais necessário lutar por metas que sempre parecem retroceder no futuro, terminar cada dia chato com a esperança de que amanhã, talvez, algo de bom aconteça. Em vez de se esforçar para sempre pelo prêmio tentador pendurado fora de alcance, a pessoa começa a colher as recompensas genuínas da vida. Mas não é abandonando-nos aos desejos instintivos que nos libertamos dos controles sociais. Devemos também nos tornar independentes dos ditames do corpo e aprender a tomar conta do que acontece na mente. A dor e o prazer ocorrem na consciência e existem apenas lá. Enquanto obedecermos aos padrões de estímulo-resposta socialmente condicionados que exploram nossas inclinações biológicas, somos controlados de fora. Na medida em que um anúncio glamoroso nos faz salivar pelo produto vendido ou que uma carranca do chefe estraga o dia, não somos livres para determinar o conteúdo da experiência. Como o que experimentamos é a realidade, no que nos diz respeito, podemos transformar a realidade na medida em que influenciamos o que acontece na consciência e, assim, nos libertamos das ameaças e adulações do mundo exterior. “Os homens não têm medo das coisas, mas de como as veem”, disse Epicteto há muito tempo. E o grande imperador Marco Aurélio escreveu: “Se você sofre com as coisas externas, não são elas que o perturbam, mas o seu próprio julgamento delas. E está em seu poder acabar com esse julgamento agora.” Na medida em que um anúncio glamoroso nos faz salivar pelo produto vendido ou que uma carranca do chefe estraga o dia, não somos livres para determinar o conteúdo da experiência. Como o que experimentamos é a realidade, no que nos diz respeito, podemos transformar a realidade na medida em que influenciamos o que acontece na consciência e, assim, nos libertamos das ameaças e adulações do mundo exterior. “Os homens não têm medo das coisas, mas de como as veem”, disse Epicteto há muito tempo. E o grande imperador Marco Aurélio escreveu: “Se você sofre com as coisas externas, não são elas que o perturbam, mas o seu próprio julgamento delas. E está em seu poder acabar com esse julgamento agora.” Na medida em que um anúncio glamoroso nos faz salivar pelo produto vendido ou que uma carranca do chefe estraga o

dia, não somos livres para determinar o conteúdo da experiência. Como o que experimentamos é a realidade, no que nos diz respeito, podemos transformar a realidade na medida em que influenciemos o que acontece na consciência e, assim, nos libertamos das ameaças e adulações do mundo exterior. “Os homens não têm medo das coisas, mas de como as veem”, disse Epicteto há muito tempo. E o grande imperador Marco Aurélio escreveu: “Se você sofre com as coisas externas, não são elas que o perturbam, mas o seu próprio julgamento delas. E está em seu poder acabar com esse julgamento agora.” Como o que experimentamos é a realidade, no que nos diz respeito, podemos transformar a realidade na medida em que influenciemos o que acontece na consciência e, assim, nos libertamos das ameaças e adulações do mundo exterior. “Os homens não têm medo das coisas, mas de como as veem”, disse Epicteto há muito tempo. E o grande imperador Marco Aurélio escreveu: “Se você sofre com as coisas externas, não são elas que o perturbam, mas o seu próprio julgamento delas. E está em seu poder acabar com esse julgamento agora.” Como o que experimentamos é a realidade, no que nos diz respeito, podemos transformar a realidade na medida em que influenciemos o que acontece na consciência e, assim, nos libertamos das ameaças e adulações do mundo exterior. “Os homens não têm medo das coisas, mas de como as veem”, disse Epicteto há muito tempo. E o grande imperador Marco Aurélio escreveu: “Se você sofre com as coisas externas, não são elas que o perturbam, mas o seu próprio julgamento delas. E está em seu poder acabar com esse julgamento agora.” E o grande imperador Marco Aurélio escreveu: “Se você sofre com as coisas externas, não são elas que o perturbam, mas o seu próprio julgamento delas. E está em seu poder acabar com esse julgamento agora.” E o grande imperador Marco Aurélio escreveu: “Se você sofre com as coisas externas, não são elas que o perturbam, mas o seu próprio julgamento delas. E está em seu poder acabar com esse julgamento agora.”

CAMINHOS DE LIBERTAÇÃO

Essa simples verdade — que o controle da consciência determina a qualidade de vida — é conhecida há muito tempo; na verdade, enquanto existirem registros humanos. O conselho do oráculo na antiga Delphi, “Conhece-te a ti mesmo”, implicava isso. Foi claramente reconhecido por Aristóteles, cuja noção da “atividade virtuosa da alma” em muitos aspectos prefigura o argumento deste livro, e foi desenvolvido pelos filósofos estóicos na antiguidade clássica. As ordens monásticas cristãs aperfeiçoaram vários métodos para aprender a canalizar pensamentos e desejos. Inácio de Loyola os racionalizou em seus famosos exercícios espirituais. A última grande tentativa de libertar a consciência da dominação dos impulsos e controles sociais foi a psicanálise; como Freud apontou, os dois tiranos que lutaram pelo controle da mente foram o id e o superego, o primeiro um servo dos genes, o segundo um lacaios da sociedade — ambos representando o “Outro”. Oposto a eles estava o ego, que representava as necessidades genuínas do eu ligadas ao seu ambiente concreto.

No Oriente, as técnicas para alcançar o controle sobre a consciência proliferaram e alcançaram níveis de enorme sofisticação. Embora bastante diferentes umas das outras em muitos aspectos, as disciplinas iogues na Índia, a abordagem taoísta da vida desenvolvida na China e as variedades zen do budismo procuram libertar a consciência das influências deterministas de forças externas — sejam elas biológicas ou sociais em natureza. Assim, por exemplo, um iogue disciplina sua mente para ignorar a dor que as pessoas comuns não teriam escolha a não ser deixar entrar em sua consciência; da mesma forma, ele pode ignorar as reivindicações insistentes de fome ou excitação sexual que a maioria das pessoas seria incapaz de resistir. O mesmo efeito pode ser alcançado de diferentes maneiras, seja aperfeiçoando uma severa disciplina mental como no Yoga ou cultivando a espontaneidade constante como no Zen.

Mas se é verdade que as pessoas sabem há milhares de anos o que é preciso para se tornarem livres e no controle de sua vida, por que não avançamos mais nessa direção? Por que somos tão indefesos, ou mais, do que nossos ancestrais para enfrentar o caos que interfere na felicidade? Há pelo menos duas boas explicações para esse fracasso. Em primeiro lugar, o tipo de conhecimento — ou sabedoria — de que precisamos para emancipar a consciência não é cumulativo. Não pode ser condensado em uma fórmula; não pode ser memorizado e então aplicado rotineiramente. Como outras formas complexas de especialização, como um julgamento político maduro ou um senso estético refinado, ela deve ser conquistada por meio da experiência de tentativa e erro de cada indivíduo, geração após geração. O controle sobre a consciência não é simplesmente uma habilidade cognitiva. Pelo menos tanto quanto a inteligência, requer o comprometimento das emoções e da vontade. Não basta saber fazer; deve-se fazê-lo, consistentemente, da mesma forma que atletas ou músicos que devem continuar praticando o que sabem na teoria. E isso nunca é fácil. O progresso é relativamente rápido em campos que aplicam o conhecimento ao mundo material, como física ou genética. Mas é dolorosamente lento quando o conhecimento deve ser aplicado para modificar nossos próprios hábitos e desejos.

Em segundo lugar, o conhecimento de como controlar a consciência deve ser reformulado toda vez que o contexto cultural muda. A sabedoria dos místicos, dos sufis, dos grandes iogues ou dos mestres zen pode ter sido excelente em seu próprio tempo — e ainda pode ser a melhor, se vivêssemos naquela época e naquelas culturas. Mas quando transplantados para a Califórnia contemporânea, esses sistemas perdem um pouco de seu poder original. Eles contêm elementos que são específicos de seus contextos originais, e quando esses componentes acidentais não são distinguidos do que é essencial, o caminho para a liberdade é coberto por arbustos de bobagens sem sentido. A forma ritual vence a substância, e o buscador está de volta ao ponto de partida.

O controle sobre a consciência não pode ser institucionalizado. Assim que se torna parte de um conjunto de regras e normas sociais, deixa de ser eficaz da maneira que originalmente se destinava a ser. A rotinização, infelizmente, tende a ocorrer muito rapidamente. Freud ainda estava vivo quando sua busca por libertar o ego de seus opressores se transformou em uma ideologia sóbria e uma profissão rigidamente regulamentada. Marx

teve ainda menos sorte: suas tentativas de libertar a consciência da tirania da exploração econômica logo se transformaram em um sistema de repressão que teria confundido o pobre fundador.

mente. E como Dostoiévski entre muitos outros observou, se Cristo tivesse voltado para pregar sua mensagem de libertação na Idade Média, ele teria sido crucificado repetidas vezes pelos líderes daquela mesma igreja cujo poder mundano foi construído em seu nome.

A cada nova época – talvez a cada geração, ou mesmo a cada poucos anos, se as condições em que vivemos mudam tão rapidamente – torna-se necessário repensar e reformular o que é necessário para estabelecer autonomia na consciência. O cristianismo primitivo ajudou as massas a se libertarem do poder do regime imperial ossificado e de uma ideologia que só podia dar sentido à vida dos ricos e poderosos. A Reforma libertou um grande número de pessoas de sua exploração política e ideológica pela Igreja Romana. Os philosophes e mais tarde os estadistas que redigiram a Constituição americana resistiram aos controles estabelecidos por reis, papas e aristocracia. Quando as condições desumanas do trabalho fabril se tornaram os obstáculos mais óbvios à liberdade dos trabalhadores de ordenar sua própria experiência, como eram na Europa industrial do século XIX, a mensagem de Marx revelou-se especialmente relevante. Os controles sociais muito mais sutis, mas igualmente coercitivos da Viena burguesa, tornaram o caminho de libertação de Freud pertinente àqueles cujas mentes haviam sido distorcidas por tais condições. Os insights dos Evangelhos, de Martinho Lutero, dos autores da Constituição, de Marx e Freud – apenas para mencionar algumas das tentativas que foram feitas no Ocidente para aumentar a felicidade aumentando a liberdade – sempre serão válidas e úteis, embora alguns deles tenham sido pervertidos em sua aplicação. Mas certamente não esgotam nem os problemas nem as soluções. Os controles sociais muito mais sutis, mas igualmente coercitivos da Viena burguesa, tornaram o caminho de libertação de Freud pertinente àqueles cujas mentes haviam sido distorcidas por tais condições. Os insights dos Evangelhos, de Martinho Lutero, dos autores da Constituição, de Marx e Freud – apenas para mencionar algumas das tentativas que foram feitas no Ocidente para aumentar a felicidade aumentando a liberdade – sempre serão válidas e úteis, embora alguns deles tenham sido pervertidos em sua aplicação. Mas certamente não esgotam nem os problemas nem as soluções. Os controles sociais muito mais sutis, mas igualmente coercitivos da Viena burguesa, tornaram o caminho de libertação de Freud pertinente àqueles cujas mentes haviam sido distorcidas por tais condições. Os insights dos Evangelhos, de Martinho Lutero, dos autores da Constituição, de Marx e

Freud – apenas para mencionar algumas das tentativas que foram feitas no Ocidente para aumentar a felicidade aumentando a liberdade – sempre serão válidas e úteis, embora alguns deles tenham sido pervertidos em sua aplicação. Mas certamente não esgotam nem os problemas nem as soluções. de Marx e Freud – para mencionar apenas algumas das tentativas que foram feitas no Ocidente para aumentar a felicidade aumentando a liberdade – sempre serão válidas e úteis, mesmo que algumas delas tenham sido pervertidas em sua aplicação. Mas certamente não esgotam nem os problemas nem as soluções.

Dada a necessidade recorrente de retornar a essa questão central de como alcançar o domínio sobre a própria vida, o que o estado atual do conhecimento diz sobre isso? Como isso pode ajudar uma pessoa a aprender a se livrar de ansiedades e medos e, assim, libertar-se dos controles da sociedade, cujas recompensas ela pode agora receber ou abandonar? Como sugerido antes, o caminho é através do controle sobre a consciência, que por sua vez leva ao controle sobre a qualidade da experiência. Qualquer pequeno ganho nessa direção tornará a vida mais rica, mais agradável, mais significativa. Antes de começar a explorar maneiras de melhorar a qualidade da experiência, será útil revisar brevemente como a consciência funciona e o que realmente significa ter “experiências”. Armado com este conhecimento, pode-se alcançar mais facilmente a libertação pessoal.

A ANATOMIA DA CONSCIÊNCIA

EM CERTAS ÉPOCAS da história, as culturas deram como certo que uma pessoa não era totalmente humana a menos que aprendesse a dominar pensamentos e sentimentos. Na China confucionista, na antiga Esparta, na Roma republicana, nos primeiros assentamentos de peregrinos da Nova Inglaterra e entre as classes altas britânicas da era vitoriana, as pessoas eram responsabilizadas por manter um controle rígido sobre suas emoções. Qualquer um que se entregasse à autopiedade, que deixasse o instinto em vez da reflexão ditar as ações, perderia o direito de ser aceito como membro da comunidade. Em outros períodos históricos, como o que estamos vivendo, a capacidade de autocontrole não é muito valorizada. As pessoas que tentam isso são consideradas um pouco ridículas, “apertadas” ou não exatamente “com isso”. Mas sejam quais forem os ditames da moda,

Para alcançar tal maestria é obviamente importante entender como a consciência funciona. No presente capítulo, daremos um passo nessa direção. Para começar, e apenas para esclarecer qualquer suspeita de que, ao falarmos de consciência, estamos nos referindo a algum processo misterioso, devemos reconhecer que, como todas as outras dimensões do comportamento humano, ela é resultado de processos biológicos. Ele existe apenas por causa da arquitetura incrivelmente complexa do nosso sistema nervoso, que por sua vez é construído

de acordo com as instruções contidas nas moléculas de proteína de nossos cromossomos. Ao mesmo tempo, devemos também reconhecer que a maneira pela qual a consciência funciona não é inteiramente controlada por sua programação biológica — em muitos aspectos importantes que revisaremos nas páginas seguintes, ela é autodirigida. Em outras palavras, a consciência desenvolveu a capacidade de anular suas instruções genéticas e estabelecer seu próprio curso de ação independente.

A função da consciência é representar informações sobre o que está acontecendo fora e dentro do organismo de tal forma que possam ser avaliadas e postas em prática pelo corpo. Nesse sentido, funciona como uma câmara de compensação de sensações, percepções, sentimentos e ideias, estabelecendo prioridades entre as diversas informações. Sem consciência ainda “saberíamos” o que está acontecendo, mas teríamos que reagir a isso de maneira reflexiva, instintiva. Com a consciência, podemos pesar deliberadamente o que os sentidos nos dizem e responder de acordo. E também podemos inventar informações que antes não existiam: é porque temos consciência que podemos sonhar acordados, inventar mentiras, escrever belos poemas e teorias científicas.

Ao longo dos intermináveis séculos sombrios de sua evolução, o sistema nervoso humano tornou-se tão complexo que agora é capaz de afetar seus próprios estados, tornando-o até certo ponto funcionalmente independente de seu projeto genético e do ambiente objetivo. Uma pessoa pode tornar-se feliz, ou infeliz, independentemente do que está realmente acontecendo “fora”, apenas mudando o conteúdo da consciência. Todos conhecemos pessoas que conseguem transformar situações desesperadoras em desafios a serem superados, apenas pela força de suas personalidades. Essa capacidade de perseverar apesar dos obstáculos e contratempos é a qualidade que as pessoas mais admiram nos outros, e com razão; é provavelmente a característica mais importante não apenas para ter sucesso na vida, mas também para apreciá-la.

Para desenvolver esse traço, é preciso encontrar maneiras de ordenar a consciência de modo a controlar os sentimentos e os pensamentos. É melhor não esperar que os atalhos façam o truque. Algumas pessoas tendem a se tornar muito místicas ao falar sobre a consciência e esperam que ela realize milagres que no momento não foi projetada para realizar. Eles gostariam de acreditar que tudo é possível no que eles consideram o reino

espiritual. Outros indivíduos reivindicam o poder de canalizar para existências passadas, comunicar

com entidades espirituais, e realizar proezas estranhas de percepção extra-sensorial. Quando não são fraudes absolutas, esses relatos geralmente acabam sendo autoilusões – mentiras que uma mente excessivamente receptiva conta a si mesma.

As notáveis realizações dos faquires hindus e outros praticantes de disciplinas mentais são frequentemente apresentadas como exemplos dos poderes ilimitados da mente, e com mais justificativa. Mas mesmo muitas dessas alegações não se sustentam sob investigação, e as que se sustentam podem ser explicadas em termos do treinamento extremamente especializado de uma mente normal. Afinal, explicações místicas não são necessárias para explicar o desempenho de um grande violinista, ou de um grande atleta, embora a maioria de nós não possa sequer começar a se aproximar de seus poderes. O iogue, da mesma forma, é um virtuoso do controle da consciência. Como todos os virtuosos, ele deve passar muitos anos aprendendo e deve manter-se constantemente em treinamento. Sendo um especialista, ele não pode dispor de tempo ou energia mental para fazer outra coisa senão aperfeiçoar sua habilidade de manipular experiências internas. As habilidades que o iogue ganha são as custas das habilidades mais mundanas que outras pessoas aprendem a desenvolver e tomam como certas. O que um iogue individual pode fazer é incrível - mas também o que um encanador pode fazer ou um bom mecânico.

Talvez com o tempo descubramos poderes ocultos da mente que lhe permitirão dar os saltos quânticos com os quais agora só podemos sonhar. Não há razão para descartar a possibilidade de que eventualmente seremos capazes de dobrar colheres com ondas cerebrais. Mas neste ponto, quando há tantas tarefas mais mundanas, mas não menos urgentes, parece uma perda de tempo cobiçar poderes além de nosso alcance quando a consciência, com todas as suas limitações, pode ser empregada com muito mais eficácia. Embora em seu estado atual não possa fazer o que algumas pessoas gostariam que fizesse, a mente tem um enorme potencial inexplorado que precisamos desesperadamente aprender a usar.

Como nenhum ramo da ciência lida diretamente com a consciência, não há uma única descrição aceita de como ela funciona. Muitas disciplinas tocam nisso e, portanto, fornecem contas periféricas. Neurociência, neuroanatomia, ciência cognitiva, inteligência artificial, psicanálise e fenomenologia são alguns dos campos mais diretamente relevantes para escolher; no entanto, tentar resumir suas descobertas resultaria em um relato

semelhante às descrições que os cegos deram do elefante: cada uma diferente e cada uma sem relação com as outras. Sem dúvida vamos continuar a

aprendemos coisas importantes sobre a consciência com essas disciplinas, mas, enquanto isso, nos resta a tarefa de fornecer um modelo fundamentado em fatos, mas expresso de maneira simples o suficiente para que qualquer pessoa possa usá-lo.

Embora pareça um jargão acadêmico indecifrável, a descrição mais concisa da abordagem que acredito ser a maneira mais clara de examinar as principais facetas do que acontece na mente, de uma forma que pode ser útil na prática real da vida cotidiana, é “um modelo fenomenológico de consciência baseado na teoria da informação”. Essa representação da consciência é fenomenológica na medida em que lida diretamente com eventos — fenômenos — como os experimentamos e interpretamos, em vez de focar nas estruturas anatômicas, processos neuroquímicos ou propósitos inconscientes que tornam esses eventos possíveis. Claro, entende-se que tudo o que acontece na mente é o resultado de mudanças eletroquímicas no sistema nervoso central, conforme estabelecido ao longo de milhões de anos pela evolução biológica. Mas a fenomenologia assume que um evento mental pode ser melhor compreendido se o olharmos diretamente como foi vivenciado, e não através da ótica especializada de uma disciplina específica. No entanto, em contraste com a fenomenologia pura, que exclui intencionalmente qualquer outra teoria ou ciência de seu método, o modelo que exploraremos aqui adota princípios da teoria da informação como relevantes para a compreensão do que acontece na consciência. Esses princípios incluem o conhecimento sobre como os dados sensoriais são processados, armazenados e usados – a dinâmica da atenção e da memória. o modelo que exploraremos aqui adota princípios da teoria da informação como sendo relevantes para a compreensão do que acontece na consciência. Esses princípios incluem o conhecimento sobre como os dados sensoriais são processados, armazenados e usados – a dinâmica da atenção e da memória. o modelo que exploraremos aqui adota princípios da teoria da informação como sendo relevantes para a compreensão do que acontece na consciência. Esses princípios incluem o conhecimento sobre como os dados sensoriais são processados, armazenados e usados – a dinâmica da atenção e da memória.

Com essa estrutura em mente, o que, então, significa ser consciente? Significa simplesmente que certos eventos conscientes específicos (sensações, sentimentos, pensamentos, intenções) estão ocorrendo e que somos capazes de direcionar seu curso. Em contraste, quando estamos

sonhando, alguns dos mesmos eventos estão presentes, mas não estamos conscientes porque não podemos controlá-los. Por exemplo, posso sonhar que recebi a notícia de um parente envolvido em um acidente e posso me sentir muito chateado. Posso pensar: “Gostaria de poder ajudar”. Apesar de perceber, sentir, pensar e formar intenções no sonho, não posso agir sobre esses processos (prevenindo a verificação da veracidade das notícias, por exemplo) e, portanto, não estou consciente. Nos sonhos, estamos presos a um único cenário que não podemos mudar à vontade.

manipular e usar. Assim, podemos pensar na consciência como uma informação intencionalmente ordenada.

Essa definição seca, por mais precisa que seja, não sugere totalmente a importância do que ela transmite. Como para nós os eventos externos não existem a menos que estejamos cientes deles, a consciência corresponde à realidade experimentada subjetivamente. Embora tudo o que sentimos, cheiramos, ouvimos ou lembramos seja potencialmente um candidato a entrar na consciência, as experiências que realmente se tornam parte dela são muito menos do que aquelas deixadas de fora. Assim, enquanto a consciência é um espelho que reflete o que nossos sentidos nos dizem sobre o que acontece tanto fora de nossos corpos quanto dentro do sistema nervoso, ela reflete essas mudanças seletivamente, moldando ativamente os eventos, impondo-lhes uma realidade própria. O reflexo que a consciência proporciona é o que chamamos de nossa vida: a soma de tudo o que ouvimos, vimos, sentimos, esperamos e sofremos desde o nascimento até a morte.

Como a câmara de compensação central na qual eventos variados processados por diferentes sentidos podem ser representados e comparados, a consciência pode conter uma fome na África, o cheiro de uma rosa, o desempenho do Dow Jones e um plano de parar na loja para comprar alguns pão tudo ao mesmo tempo. Mas isso não significa que seu conteúdo seja uma confusão disforme.

Podemos chamar de intenções a força que mantém ordenada a informação na consciência. As intenções surgem na consciência sempre que uma pessoa está ciente de desejar algo ou querer realizar algo. As intenções também são pedaços de informação, moldados por necessidades biológicas ou por objetivos sociais internalizados. Eles agem como campos magnéticos, movendo a atenção para alguns objetos e afastando-os de outros, mantendo nossa mente focada em alguns estímulos em detrimento de outros. Muitas vezes chamamos a manifestação da intencionalidade por outros nomes, como instinto, necessidade, impulso ou desejo. Mas estes são todos termos explicativos, dizendo-nos por que as pessoas se comportam de certas maneiras. Intenção é um termo mais neutro e descritivo; não diz por que uma pessoa quer fazer uma determinada coisa, mas simplesmente afirma que ela faz.

Por exemplo, sempre que o nível de açúcar no sangue cai abaixo de um ponto crítico, começamos a nos sentir desconfortáveis: podemos nos sentir

irritados e suados e ter cólicas estomacais. Por causa de instruções geneticamente programadas para restaurar o nível de açúcar no sangue, podemos começar a pensar em comida. Procuraremos comida até que comamos e não tenhamos mais fome. Neste caso poderíamos dizer

que era o impulso da fome que organizava o conteúdo da consciência, forçando-nos a focar a atenção na comida. Mas isso já é uma interpretação dos fatos — sem dúvida quimicamente precisa, mas fenomenologicamente irrelevante. A pessoa faminta não está ciente do nível de açúcar em sua corrente sanguínea; ele sabe apenas que há um pouco de informação em sua consciência que ele aprendeu a identificar como “fome”.

Uma vez que a pessoa está ciente de que está com fome, ela pode muito bem formar a intenção de obter algum alimento. Se o fizer, seu comportamento será o mesmo que se estivesse simplesmente obedecendo a uma necessidade ou impulso. Mas, alternativamente, ele poderia desconsiderar inteiramente as dores da fome. Ele pode ter algumas intenções mais fortes e opostas, como perder peso, querer economizar dinheiro ou jejuar por motivos religiosos. Às vezes, como no caso de manifestantes políticos que desejam morrer de fome, a intenção de fazer uma declaração ideológica pode anular as instruções genéticas, resultando em morte voluntária.

As intenções que herdamos ou adquirimos são organizadas em hierarquias de objetivos, que especificam a ordem de precedência entre elas. Para o manifestante, conseguir uma determinada reforma política pode ser mais importante do que qualquer outra coisa, inclusive a vida. Esse objetivo tem precedência sobre todos os outros. A maioria das pessoas, no entanto, adota metas “sensatas” baseadas nas necessidades de seu corpo — viver uma vida longa e saudável, fazer sexo, estar bem alimentado e confortável — ou nos desejos implantados pelo sistema social — ser bom, trabalhar duro, gastar o máximo possível, corresponder às expectativas dos outros. Mas há exceções suficientes em todas as culturas para mostrar que as metas são bastante flexíveis. Indivíduos que fogem das normas — heróis, santos, sábios, artistas e poetas, assim como loucos e criminosos — procuram coisas diferentes na vida do que a maioria dos outros. A existência de pessoas como essas mostra que a consciência pode ser ordenada em termos de diferentes objetivos e intenções. Cada um de nós tem essa liberdade de controlar nossa realidade subjetiva.

OS LIMITES DA CONSCIÊNCIA

Se fosse possível expandir indefinidamente o que a consciência é capaz de abranger, um dos sonhos mais fundamentais da humanidade se realizaria. Seria quase tão bom quanto ser imortal ou onipotente — em suma, divino. Poderíamos pensar tudo, sentir tudo, fazer tudo, percorrer tantas informações que poderíamos preencher cada fração de segundo com uma rica tapeçaria de experiências. No espaço de uma vida, poderíamos passar por um milhão, ou — por que não? — por um número infinito de vidas.

Infelizmente, o sistema nervoso tem limites definidos sobre a quantidade de informação que pode processar a qualquer momento. Existem tantos “eventos” que podem aparecer na consciência e ser reconhecidos e tratados adequadamente antes que comecem a se afastar uns dos outros. Atravessar uma sala enquanto masca chiclete ao mesmo tempo não é muito difícil, embora alguns estadistas tenham sido acusados de serem incapazes de fazê-lo; mas, na verdade, não há muito mais que possa ser feito simultaneamente. Os pensamentos têm que seguir um ao outro, ou ficam confusos. Enquanto estamos pensando em um problema, não podemos realmente sentir felicidade ou tristeza. Não podemos correr, cantar e equilibrar o talão de cheques simultaneamente, porque cada uma dessas atividades esgota a maior parte de nossa capacidade de atenção.

Neste ponto de nosso conhecimento científico, estamos prestes a ser capazes de estimar quanta informação o sistema nervoso central é capaz de processar. Parece que podemos gerenciar no máximo sete bits de informação – como sons diferenciados, ou estímulos visuais, ou nuances reconhecíveis de emoção ou pensamento – a qualquer momento, e que o menor tempo necessário para discriminar entre um conjunto de bits e outro

é sobre ¹/18 de um segundo. Usando esses números, conclui-se que é possível processar no máximo 126 bits de informação por segundo, ou 7.560 por minuto, ou quase meio milhão por hora. Ao longo de uma vida de setenta anos, e contando dezesseis horas de vigília a cada dia, isso equivale a cerca de 185 bilhões de bits de informação. É desse total que tudo em nossa

a vida deve vir — cada pensamento, memória, sentimento ou ação. Parece uma quantidade enorme, mas na realidade não vai tão longe.

A limitação da consciência é demonstrada pelo fato de que, para entender o que outra pessoa está dizendo, devemos processar 40 bits de informação a cada segundo. Se assumirmos que o limite superior de nossa capacidade é de 126 bits por segundo, segue-se que entender o que três pessoas estão dizendo simultaneamente é teoricamente possível, mas apenas conseguindo manter fora da consciência qualquer outro pensamento ou sensação. Não poderíamos, por exemplo, estar cientes das expressões dos falantes, nem poderíamos nos perguntar por que eles estão dizendo o que estão dizendo, ou perceber o que estão vestindo.

Claro, esses números são apenas sugestivos neste momento em nosso conhecimento do modo como a mente funciona. Pode-se argumentar com razão que eles subestimam ou superestimam a capacidade da mente de processar informações. Os otimistas afirmam que, ao longo da evolução, o sistema nervoso tornou-se adepto de “pedaços” de informação para que a capacidade de processamento seja constantemente expandida. Funções simples como adicionar uma coluna de números ou dirigir um carro passam a ser automatizadas, deixando a mente livre para lidar com mais dados. Também aprendemos como compactar e otimizar informações por meio de meios simbólicos – linguagem, matemática, conceitos abstratos e narrativas estilizadas. Cada parábola bíblica, por exemplo, tenta codificar a experiência duramente conquistada por muitos indivíduos ao longo de eras desconhecidas. A consciência, argumentam os otimistas, é um “sistema aberto”; com efeito, é infinitamente expansível e não há necessidade de levar em conta suas limitações.

Mas a capacidade de comprimir estímulos não ajuda tanto quanto se poderia esperar. As exigências da vida ainda determinam que gastemos cerca de 8% do tempo acordado comendo e quase a mesma quantidade cuidando das necessidades corporais pessoais, como lavar, vestir, fazer a barba e ir ao banheiro. Essas duas atividades sozinhas ocupam 15% da consciência e, enquanto estamos envolvidos nelas, não podemos fazer muito mais que exija uma concentração séria. Mas mesmo quando não há mais nada pressionando suas mentes, a maioria das pessoas fica muito abaixo da capacidade máxima de processamento de informações. No cerca de um terço do dia livre de obrigações, em seu precioso tempo de “lazer”, a

maioria das pessoas de fato parece usar a mente o mínimo possível. A maior parte do tempo livre - quase metade para

adultos americanos - é gasto na frente do aparelho de televisão. Os enredos e personagens dos programas populares são tão repetitivos que, embora assistir à TV exija o processamento de imagens visuais, muito pouco é necessário em termos de memória, pensamento ou volição. Não surpreendentemente, as pessoas relatam alguns dos níveis mais baixos de concentração, uso de habilidades, clareza de pensamento e sentimentos de potência ao assistir televisão. As outras atividades de lazer que as pessoas costumam fazer em casa são apenas um pouco mais exigentes. Ler a maioria dos jornais e revistas, conversar com outras pessoas e olhar pela janela também envolve processar muito pouca informação nova e, portanto, requer pouca concentração.

Portanto, os 185 bilhões de eventos a serem desfrutados em nossos dias mortais podem ser superestimados ou subestimados. Se considerarmos a quantidade de dados que o cérebro poderia processar teoricamente, o número pode ser muito baixo; mas se observarmos como as pessoas realmente usam suas mentes, definitivamente é muito alto. Em qualquer caso, um indivíduo pode experimentar apenas até certo ponto. Portanto, a informação que permitimos à consciência torna-se extremamente importante; é, de fato, o que determina o conteúdo e a qualidade de vida.

ATENÇÃO COMO ENERGIA PSÍQUICA

A informação entra na consciência ou porque pretendemos focar a atenção nela ou como resultado de hábitos atencionais baseados em instruções biológicas ou sociais. Por exemplo, dirigindo pela estrada, passamos por centenas de carros sem realmente estar cientes deles. Sua forma e cor podem ser registradas por uma fração de segundo e, em seguida, são imediatamente esquecidas. Mas, ocasionalmente, notamos um veículo em particular, talvez porque ele está desviando de forma instável entre as faixas, ou porque está se movendo muito lentamente, ou por causa de sua aparência incomum. A imagem do carro incomum entra no foco da consciência e nos tornamos conscientes disso. Na mente, a informação visual sobre o carro (por exemplo, “está desviando”) relaciona-se com informações sobre outros carros errantes armazenadas na memória, para determinar em qual categoria a instância presente se encaixa. Este é um motorista inexperiente, um motorista bêbado, um motorista momentaneamente distraído, mas competente? Assim que o evento corresponder a uma classe de eventos já conhecida, ele será identificado. Agora deve ser avaliado: isso é algo para se preocupar? Se a resposta for sim, então devemos decidir sobre um curso de ação apropriado: devemos acelerar, desacelerar, mudar de faixa, parar e alertar a patrulha rodoviária?

Todas essas operações mentais complexas devem ser concluídas em alguns segundos, às vezes em uma fração de segundo. Embora formar tal julgamento pareça ser uma reação extremamente rápida, ele ocorre em tempo real. E isso não acontece automaticamente: há um processo distinto que possibilita tais reações, um processo chamado atenção. É a atenção que seleciona os bits de informação relevantes dos milhões de bits potenciais disponíveis. É preciso atenção para recuperar as referências apropriadas da memória, avaliar o evento e depois escolher a coisa certa a fazer.

Apesar de seus grandes poderes, a atenção não pode ir além dos limites já descritos. Ele não pode perceber ou manter em foco mais informações do que podem ser processadas simultaneamente. Recuperar informações do armazenamento da memória e trazê-las para o foco da consciência, comparar

informações, avaliar, decidir — tudo isso exige a limitada capacidade de processamento da mente. Por

Por exemplo, o motorista que perceber o carro desviando terá que parar de falar no celular se quiser evitar um acidente.

Algumas pessoas aprendem a usar esse recurso inestimável com eficiência, enquanto outras o desperdiçam. A marca de uma pessoa que está no controle da consciência é a capacidade de focalizar a atenção à vontade, ignorar as distrações, concentrar-se pelo tempo que for necessário para atingir um objetivo, e não mais. E a pessoa que pode fazer isso geralmente gosta do curso normal da vida cotidiana.

Dois indivíduos muito diferentes vêm à mente para ilustrar como a atenção pode ser usada para ordenar a consciência a serviço de seus objetivos. A primeira é E., uma mulher europeia que é uma das mulheres mais conhecidas e poderosas de seu país. Uma estudiosa de reputação internacional, ela ao mesmo tempo construiu um negócio próspero que emprega centenas de pessoas e está na vanguarda de seu campo há uma geração. E. viaja constantemente para reuniões políticas, empresariais e profissionais, transitando entre suas diversas residências ao redor do mundo. Se houver um show na cidade onde ela está hospedada, E. provavelmente estará na platéia; no primeiro momento livre estará no museu ou na biblioteca. E enquanto ela está em uma reunião, espera-se que seu motorista, em vez de ficar parado esperando, visite a galeria de arte ou museu local;

Nem um minuto da vida de E. é desperdiçado. Geralmente ela está escrevendo, resolvendo problemas, lendo um dos cinco jornais ou as seções reservadas de livros em sua agenda diária — ou apenas fazendo perguntas, observando com curiosidade o que está acontecendo e planejando sua próxima tarefa. Muito pouco de seu tempo é gasto com as funções rotineiras da vida. Conversar ou socializar por mera polidez é feito graciosamente, mas evitado sempre que possível. Todos os dias, no entanto, ela dedica algum tempo para recarregar sua mente, por meios tão simples como ficar parado por quinze minutos na margem do lago, encarando o sol com os olhos fechados. Ou ela pode levar seus cães para passear nos prados na colina fora da cidade. E. está tão no controle de seus processos de atenção que pode desconectar sua consciência à vontade e adormecer para uma soneca refrescante sempre que tiver um momento livre.

A vida de E. não tem sido fácil. Sua família ficou empobrecida após a Primeira Guerra Mundial, e ela mesma perdeu tudo, incluindo sua liberdade, durante a Segunda Guerra Mundial. Várias décadas atrás, ela

tinha uma doença crônica que seus médicos tinham certeza de que era fatal.
Mas ela recuperou tudo, inclusive a saúde, ao

disciplinando sua atenção e recusando-se a difundi-la em pensamentos ou atividades improdutivas. Neste ponto, ela irradia um brilho puro de energia. E apesar das dificuldades do passado e da intensidade de sua vida atual, ela parece saborear cada minuto dela.

A segunda pessoa que vem à mente é, em muitos aspectos, o oposto de E., sendo a única semelhança a mesma nitidez inflexível da atenção. R. é um homem franzino, à primeira vista pouco atraente. Tímido, modesto ao ponto da auto-anulação, seria fácil esquecê-lo imediatamente após um breve encontro. Embora seja conhecido apenas por alguns, sua reputação entre eles é muito grande. Ele é mestre de um ramo arcano de erudição e, ao mesmo tempo, autor de versos requintados traduzidos para muitas línguas. Cada vez que se fala com ele, vem à mente a imagem de um poço profundo e cheio de energia. Enquanto ele fala, seus olhos absorvem tudo; cada frase que ele ouve é analisada de três ou quatro maneiras diferentes, antes mesmo que o falante termine de dizê-la. Coisas que a maioria das pessoas dá por certo o intrigam;

No entanto, apesar desse esforço constante de inteligência focada, R. dá a impressão de repouso, de serenidade calma. Ele sempre parece estar ciente das menores ondas de atividade ao seu redor. Mas R. não percebe as coisas para mudá-las ou julgá-las. Ele se contenta em registrar a realidade, em compreender, e então, talvez, em expressar sua compreensão. R. não vai causar o impacto imediato na sociedade que E. tem. Mas sua consciência é igualmente ordenada e complexa; sua atenção é estendida ao máximo, interagindo com o mundo ao seu redor. E como E., ele parece curtir intensamente sua vida.

Cada pessoa aloca sua atenção limitada focalizando-a intencionalmente como um feixe de energia — como fazem E. e R. nos exemplos anteriores — ou difundindo-a em movimentos inconstantes e aleatórios. A forma e o conteúdo da vida dependem de como a atenção foi usada. Realidades inteiramente diferentes emergirão dependendo de como for investido. Os nomes que usamos para descrever traços de personalidade — como extrovertido, realizador ou paranóico — referem-se aos padrões específicos que as pessoas usaram para estruturar sua atenção. Na mesma festa, o extrovertido procurará e desfrutará de interações com os outros, o grande realizador procurará contatos comerciais úteis e o paranóico estará atento aos sinais de perigo que deve

evitar. A atenção pode ser investida de inúmeras maneiras, maneiras que podem tornar a vida rica ou miserável.

A flexibilidade das estruturas atencionais é ainda mais óbvia quando comparadas entre culturas ou classes ocupacionais. Os caçadores de esquimós são treinados para discriminar entre dezenas de tipos de neve e estão sempre atentos à direção e velocidade do vento. Os marinheiros tradicionais da Melanésia podem ser levados com os olhos vendados para qualquer ponto do oceano dentro de um raio de várias centenas de quilômetros de sua ilha natal e, se permitidos flutuar por alguns minutos no mar, são capazes de reconhecer o local pela sensação das correntes em seus corpos. Um músico estrutura sua atenção de forma a se concentrar em nuances de som que as pessoas comuns não conhecem, um corretor de ações concentra-se em pequenas mudanças no mercado que outros não registram,

Como a atenção determina o que aparecerá ou não na consciência, e porque também é necessária para que quaisquer outros eventos mentais — como lembrar, pensar, sentir e tomar decisões — aconteçam ali, é útil pensar nela como energia psíquica. . A atenção é como a energia, pois sem ela nenhum trabalho pode ser feito e, ao fazê-lo, ela é dissipada. Nós nos criamos pela forma como investimos essa energia. Memórias, pensamentos e sentimentos são todos moldados pela forma como os usamos. E é uma energia sob nosso controle, para fazermos o que quisermos; portanto, a atenção é nossa ferramenta mais importante na tarefa de melhorar a qualidade da experiência.

ENTRAR EM SI

Mas a que esses pronomes de primeira pessoa se referem nas linhas acima, aqueles nós s e nossos s que supostamente controlam a atenção? Onde está o eu, a entidade que decide o que fazer com a energia psíquica gerada pelo sistema nervoso? Onde reside o capitão do navio, o mestre da alma?

Assim que consideramos essas questões por um curto período de tempo, percebemos que o eu, ou o eu, como o chamaremos daqui em diante, também é um dos conteúdos da consciência. É aquele que nunca se afasta muito do foco da atenção. É claro que meu próprio eu existe apenas em minha própria consciência; no de outros que me conhecem haverá versões dele, a maioria delas provavelmente semelhanças irreconhecíveis do “original” – eu mesmo como me vejo.

O eu não é uma informação comum, no entanto. Na verdade, ele contém tudo o mais que passou pela consciência: todas as lembranças, ações, desejos, prazeres e dores estão incluídos nele. E mais do que qualquer outra coisa, o eu representa a hierarquia de objetivos que construímos, pouco a pouco, ao longo dos anos. O self do ativista político pode tornar-se indistinguível de sua ideologia, o self do banqueiro pode ficar envolvido em seus investimentos. É claro que normalmente não pensamos em nós mesmos dessa maneira. Em qualquer momento, geralmente estamos cientes de apenas uma pequena parte disso, como quando nos tornamos conscientes de nossa aparência, da impressão que estamos causando ou do que realmente gostaríamos de fazer se pudéssemos. Na maioria das vezes associamos nosso eu ao nosso corpo, embora às vezes estendamos seus limites para identificá-lo com um carro, casa ou família. No entanto, por mais que estejamos cientes disso, o eu é, de muitas maneiras, o elemento mais importante da consciência, pois representa simbolicamente todos os outros conteúdos da consciência, bem como o padrão de suas inter-relações.

O leitor paciente que acompanhou o argumento até aqui pode detectar neste ponto um leve traço de circularidade. Se a atenção, ou energia psíquica, é dirigida pelo self, e se o self é a soma dos conteúdos da

consciência e a estrutura de seus objetivos, e se os conteúdos da consciência e os objetivos são o resultado de diferentes maneiras de investir

atenção, então temos um sistema que está dando voltas e voltas, sem causas ou efeitos claros. Em um ponto estamos dizendo que o eu dirige a atenção, em outro, que a atenção determina o eu. De fato, ambas as afirmações são verdadeiras: a consciência não é um sistema estritamente linear, mas um sistema no qual prevalece a causalidade circular. A atenção molda o eu e, por sua vez, é moldada por ele.

Um exemplo desse tipo de causalidade é a experiência de Sam Browning, um dos adolescentes que acompanhamos em nossas pesquisas longitudinais. Sam foi para as Bermudas passar as férias de Natal com o pai quando tinha quinze anos. Na época, ele não tinha ideia do que queria fazer da vida; seu eu era relativamente informe, sem identidade própria. Sam não tinha objetivos claramente diferenciados; ele queria exatamente o que os outros garotos de sua idade deveriam querer, seja por causa de seus programas genéticos ou por causa do que o ambiente social lhes dizia que queriam — em outras palavras, ele pensava vagamente em ir para a faculdade e depois encontrar algum tipo de bem-estar. - trabalho remunerado, casar e morar em algum lugar nos subúrbios. Nas Bermudas, o pai de Sam o levou em uma excursão a uma barreira de corais, e eles mergulharam para explorar o recife. Sam não podia acreditar em seus olhos. Ele achou o ambiente misterioso e maravilhosamente perigoso tão encantador que decidiu se familiarizar com ele. Ele acabou fazendo vários cursos de biologia no ensino médio e agora está no processo de se tornar um cientista marinho.

No caso de Sam, um evento acidental se impôs à sua consciência: a beleza desafiadora da vida no oceano. Ele não tinha planejado ter essa experiência; não foi o resultado de seu eu ou de seus objetivos terem dirigido a atenção para isso. Mas uma vez que tomou conhecimento do que acontecia no fundo do mar, Sam gostou — a experiência ressoou com coisas anteriores que ele gostava de fazer, com sentimentos que ele tinha sobre a natureza e a beleza, com prioridades sobre o que era importante que ele havia estabelecido ao longo dos anos. Ele sentiu que a experiência era algo bom, algo que valia a pena procurar novamente. Assim, ele construiu esse evento acidental em uma estrutura de objetivos – aprender mais sobre o oceano, fazer cursos, ir para a faculdade e pós-graduação, encontrar um emprego como biólogo marinho – que se tornou um elemento central de seu eu. A partir de então, seus objetivos direcionaram a atenção de Sam para se concentrar cada vez mais no oceano e em sua vida, fechando assim o

círculo de causalidade. A primeira atenção ajudou a moldar seu eu, quando notou as belezas do

mundo subaquático ao qual fora exposto por acidente; mais tarde, ao buscar intencionalmente conhecimento em biologia marinha, seu eu começou a moldar sua atenção. Não há nada de muito incomum no caso de Sam, é claro; a maioria das pessoas desenvolve suas estruturas atencionais de maneira semelhante.

Neste ponto, quase todos os componentes necessários para entender como a consciência pode ser controlada já estão no lugar. Vimos que a experiência depende do modo como investimos a energia psíquica — na estrutura da atenção. Isso, por sua vez, está relacionado a objetivos e intenções. Esses processos estão conectados uns aos outros pelo self, ou pela representação mental dinâmica que temos de todo o sistema de nossos objetivos. Estas são as peças que devem ser manobradas se quisermos melhorar as coisas. É claro que a existência também pode ser melhorada por eventos externos, como ganhar um milhão de dólares na loteria, casar-se com o homem ou a mulher certa ou ajudar a mudar um sistema social injusto. Mas mesmo esses eventos maravilhosos devem ocupar seu lugar na consciência e estar conectados de maneira positiva ao nosso eu, antes que possam afetar a qualidade de vida.

A estrutura da consciência está começando a emergir, mas até agora temos um quadro bastante estático, que esboçou os vários elementos, mas não os processos pelos quais eles interagem. Precisamos agora considerar o que se segue sempre que a atenção traz um novo pedaço de informação à consciência. Só então estaremos prontos para ter uma noção completa de como a experiência pode ser controlada e, portanto, mudada para melhor.

TRANSTORNO DA CONSCIÊNCIA: ENTROPIA PSÍQUICA

Uma das principais forças que afeta negativamente a consciência é a desordem psíquica - isto é, a informação que entra em conflito com as intenções existentes ou nos distrai de realizá-las. Damos muitos nomes a essa condição, dependendo de como a experimentamos: dor, medo, raiva, ansiedade ou ciúme. Todas essas variedades de desordem forçam a atenção a ser desviada para objetos indesejáveis, deixando-nos não mais livres para usá-la de acordo com nossas preferências. A energia psíquica torna-se pesada e ineficaz.

A consciência pode tornar-se desordenada de muitas maneiras. Por exemplo, em uma fábrica que produz equipamentos audiovisuais, Julio Martinez – uma das pessoas que estudamos com o Experience Sampling Method – está se sentindo apático em seu trabalho. À medida que os projetores de filmes passam à sua frente na linha de montagem, ele se distrai e mal consegue acompanhar o ritmo dos movimentos necessários para soldar as conexões que são de sua responsabilidade. Normalmente ele pode fazer sua parte do trabalho com tempo de sobra e depois relaxar um pouco para trocar algumas piadas antes que a próxima unidade pare em sua estação. Mas hoje ele está lutando e, ocasionalmente, diminui a velocidade de toda a linha. Quando o homem da próxima estação brinca com ele, Julio responde irritado. Desde a manhã até a hora de parar, a tensão continua aumentando, e isso se espalha para seu relacionamento com seus colegas de trabalho.

O problema de Julio é simples, quase trivial, mas vem pesando muito em sua mente. Uma noite, alguns dias antes, ele notou ao chegar em casa do trabalho que um de seus pneus estava muito baixo. Na manhã seguinte, o aro da roda estava quase tocando o chão. Júlio só receberia seu salário no final da semana seguinte, e tinha certeza de que não teria dinheiro suficiente até então para consertar o pneu, quanto mais comprar um novo. O crédito era algo que ele ainda não aprendera a usar. A fábrica ficava nos subúrbios, a cerca de trinta quilômetros de onde ele morava, e ele simplesmente tinha

que chegar lá às 8h. com ar e depois dirija para o trabalho o mais rápido possível. Depois do trabalho o pneu estava baixo novamente,

Na manhã em questão, ele estava fazendo isso há três dias, esperando que o procedimento funcionasse até o próximo pagamento. Mas hoje, quando chegou à fábrica, mal conseguia dirigir o carro porque a roda com o pneu furado estava muito furada. Durante todo o dia ele se preocupou: “Será que vou chegar em casa hoje à noite? Como vou trabalhar amanhã de manhã?” Essas perguntas continuavam invadindo sua mente, interrompendo a concentração em seu trabalho e jogando um manto em seu humor.

Julio é um bom exemplo do que acontece quando a ordem interna do eu é rompida. O padrão básico é sempre o mesmo: algumas informações que entram em conflito com os objetivos de um indivíduo aparecem na consciência. Dependendo de quão central esse objetivo é para o eu e de quão grave é a ameaça a ele, alguma quantidade de atenção terá que ser mobilizada para eliminar o perigo, deixando menos atenção livre para lidar com outros assuntos. Para Julio, manter um emprego era uma meta de altíssima prioridade. Se ele a perdesse, todos os seus outros objetivos seriam comprometidos; portanto, mantê-lo era essencial para manter a ordem de seu eu. O pneu furado estava prejudicando o trabalho e, consequentemente, absorveu grande parte de sua energia psíquica.

Sempre que a informação perturba a consciência ameaçando seus objetivos, temos uma condição de desordem interna, ou entropia psíquica, uma desorganização do eu que prejudica sua eficácia. Experiências prolongadas desse tipo podem enfraquecer o eu a ponto de não ser mais capaz de investir atenção e perseguir seus objetivos.

O problema de Julio foi relativamente leve e transitório. Um exemplo mais crônico de entropia psíquica é o caso de Jim Harris, um estudante do segundo ano do ensino médio muito talentoso que estava em uma de nossas pesquisas. Sozinho em casa em uma tarde de quarta-feira, ele estava em frente ao espelho no quarto que seus pais costumavam dividir. Na caixa a seus pés, uma fita do Grateful Dead estava tocando, como quase sem interrupção na semana anterior. Jim estava experimentando uma das roupas favoritas de seu pai, uma pesada camisa de camurça verde que seu pai usava sempre que os dois iam acampar juntos. Passando a mão sobre o tecido quente, Jim se lembrou da sensação aconchegante de estar aconchegado ao pai na tenda enfumaçada, enquanto os mergulhões riam do outro lado do lago. Na mão direita, Jim segurava uma grande tesoura de costura. As mangas eram muito compridas para ele, e ele estava se perguntando se ele ousaria apará-los. Papai ficaria furioso... ou ele sequer

notaria? Algumas horas depois, Jim estava deitado em sua cama. Na mesa de cabeceira

ao lado dele havia um frasco de aspirina, agora vazio, embora houvesse setenta comprimidos nele há pouco.

Os pais de Jim haviam se separado um ano antes e agora estavam se divorciando. Durante a semana em que estava na escola, Jim morava com a mãe. Nas noites de sexta-feira ele fazia as malas para ir ficar no novo apartamento de seu pai nos subúrbios. Um dos problemas desse arranjo era que ele nunca conseguia estar com seus amigos: durante a semana eles estavam muito ocupados e nos fins de semana Jim ficava preso em território estrangeiro onde não conhecia ninguém. Ele passava seu tempo livre no telefone, tentando fazer conexões com seus amigos. Ou ele ouvia fitas que ele sentia que ecoavam a solidão que o atormentava. Mas a pior coisa, Jim sentiu, era que seus pais estavam constantemente lutando por sua lealdade. Eles continuaram fazendo comentários sarcásticos um sobre o outro, tentando fazer com que Jim se sentisse culpado se ele demonstrasse algum interesse ou amor por um na presença do outro. "Ajuda!" ele rabiscou em seu diário alguns dias antes de sua tentativa de suicídio. "Eu não quero odiar minha mãe, eu não quero odiar meu pai. Eu gostaria que eles parassem de fazer isso comigo."

Felizmente, naquela noite, a irmã de Jim notou o frasco vazio de aspirina e ligou para a mãe, e Jim acabou no hospital, onde seu estômago foi bombeado e ele voltou a ficar de pé em poucos dias. Milhares de crianças de sua idade não são tão afortunadas.

O pneu furado que deixou Julio em pânico temporário e o divórcio que quase matou Jim não agem diretamente como causas físicas produzindo um efeito físico — como, por exemplo, uma bola de bilhar batendo na outra e fazendo-a girar em uma direção previsível. O evento externo aparece na consciência puramente como informação, sem necessariamente ter um valor positivo ou negativo ligado a ele. É o eu que interpreta essa informação bruta no contexto de seus próprios interesses e determina se é prejudicial ou não. Por exemplo, se Julio tivesse mais dinheiro ou algum crédito, seu problema seria perfeitamente inócuo. Se no passado ele tivesse investido mais energia psíquica em fazer amigos no trabalho, o pneu furado não teria gerado pânico, pois ele sempre poderia ter pedido a um de seus colegas de trabalho que lhe desse uma carona por alguns dias. E se ele tivesse um senso mais forte de autoconfiança, o revés temporário não o teria afetado tanto porque ele teria confiado em sua capacidade de superá-lo eventualmente. Da mesma forma, se Jim fosse mais independente, o

divórcio não o teria afetado tão profundamente. Mas na idade dele seus objetivos devem ter

ainda estava muito ligado aos de sua mãe e de seu pai, de modo que a divisão entre eles também dividia seu senso de identidade. Se ele tivesse amigos mais próximos ou um histórico mais longo de objetivos alcançados com sucesso, seu eu teria a força para manter sua integridade. Ele teve sorte que, após o colapso, seus pais perceberam a situação e procuraram ajuda para si e para o filho, restabelecendo um relacionamento estável o suficiente com Jim para permitir que ele continuasse com a tarefa de construir um eu robusto.

Cada pedaço de informação que processamos é avaliado por sua influência no eu. Ameaça nossos objetivos, os apoia ou é neutro? A notícia da queda do mercado de ações incomodará o banqueiro, mas poderá reforçar o senso de identidade do ativista político. Uma nova informação ou criará desordem na consciência, fazendo com que todos nós enfrentemos a ameaça, ou reforçará nossos objetivos, liberando assim energia psíquica.

ORDEM EM CONSCIÊNCIA: FLUXO

O estado oposto à condição de entropia psíquica é a experiência ótima. Quando a informação que continua chegando à consciência é congruente com os objetivos, a energia psíquica flui sem esforço. Não há necessidade de se preocupar, não há razão para questionar a adequação de alguém. Mas sempre que alguém para para pensar em si mesmo, a evidência é encorajadora: “Você está indo bem”. O feedback positivo fortalece o eu e mais atenção é liberada para lidar com o ambiente externo e interno.

Outro de nossos entrevistados, um trabalhador chamado Rico Medellin, tem essa sensação com bastante frequência em seu trabalho. Ele trabalha na mesma fábrica de Julio, um pouco mais à frente na linha de montagem. A tarefa que ele deve realizar em cada unidade que passa na frente de sua estação deve levar quarenta e três segundos para ser executada – a mesma operação exata quase seiscentas vezes em um dia de trabalho. A maioria das pessoas se cansaria de tal trabalho muito em breve. Mas Rico está nesse trabalho há mais de cinco anos e ainda gosta disso. A razão é que ele aborda sua tarefa da mesma forma que um atleta olímpico aborda seu evento: como posso bater meu recorde? Assim como o corredor que treina há anos para tirar alguns segundos de seu melhor desempenho na pista, Rico se treinou para melhorar seu tempo na linha de montagem. Com o cuidado meticuloso de um cirurgião, ele elaborou uma rotina particular de como usar suas ferramentas, como fazer seus movimentos. Depois de cinco anos, sua melhor média para um dia foi de 28 segundos por unidade. Em parte, ele tenta melhorar seu desempenho para ganhar um bônus e o respeito de seus supervisores. Mas na maioria das vezes ele nem deixa passar aos outros que está à frente e deixa seu sucesso passar despercebido. Basta saber que ele pode fazê-lo, porque quando ele está trabalhando em alto desempenho a experiência é tão fascinante que é quase doloroso para ele desacelerar. “É melhor do que qualquer outra coisa”, diz Rico. “É muito melhor do que assistir TV.” Rico sabe que muito em breve chegará ao limite além do qual não poderá mais melhorar seu desempenho no trabalho. Então, duas vezes por semana ele faz cursos noturnos de eletrônica.

Para Pam Davis é muito mais fácil atingir esse estado harmonioso e sem esforço quando ela trabalha. Como uma jovem advogada em uma pequena sociedade, ela tem a sorte de estar envolvida em casos complexos e desafiadores. Ela passa horas na biblioteca, procurando referências e delineando possíveis cursos de ação para os sócios seniores da empresa seguirem. Muitas vezes sua concentração é tão intensa que ela se esquece de almoçar, e quando percebe que está com fome já está escuro lá fora. Enquanto ela está imersa em seu trabalho, todas as informações se encaixam: mesmo quando ela está temporariamente frustrada, ela sabe o que causa a frustração e acredita que eventualmente o obstáculo pode ser superado.

Esses exemplos ilustram o que queremos dizer com experiência ideal. São situações em que a atenção pode ser livremente investida para atingir os objetivos de uma pessoa, porque não há desordem para corrigir, nenhuma ameaça para o eu se defender. Chamamos esse estado de experiência de fluxo, porque esse é o termo que muitas das pessoas que entrevistamos usaram em suas descrições de como era estar em sua melhor forma: “Era como flutuar”, “Fui levado pelo fluxo”. .” É o oposto da entropia psíquica - na verdade, às vezes é chamada de negentropia - e aqueles que a atingem desenvolvem um eu mais forte e confiante, porque mais energia psíquica foi investida com sucesso em objetivos que eles mesmos escolheram perseguir.

Quando uma pessoa é capaz de organizar sua consciência de modo a experimentar o fluxo com a maior frequência possível, a qualidade de vida inevitavelmente melhora, porque, como no caso de Rico e Pam, até as rotinas de trabalho geralmente chatas se tornam intencional e agradável. No fluxo, estamos no controle de nossa energia psíquica, e tudo o que fazemos adiciona ordem à consciência. Um de nossos entrevistados, um conhecido alpinista da Costa Oeste, explica concisamente o vínculo entre a vocação que lhe dá uma profunda sensação de fluxo e o resto de sua vida: “É emocionante chegar cada vez mais perto da autodisciplina. Você faz seu corpo ir e tudo dói; então você olha para trás com admiração para o eu, para o que você fez, isso simplesmente explode sua mente. Leva ao êxtase, à auto-realização. Se você vencer essas batalhas o suficiente, essa batalha contra você mesmo,

A “batalha” não é realmente contra o eu, mas contra a entropia que traz desordem à consciência. É realmente uma batalha pelo eu; é uma luta para estabelecer o controle sobre a atenção. A luta não

necessariamente tem que ser físico, como no caso do alpinista. Mas qualquer um que tenha experimentado o fluxo sabe que o profundo prazer que ele proporciona requer um grau igual de concentração disciplinada.

COMPLEXIDADE E CRESCIMENTO DO EU

Após uma experiência de fluxo, a organização do eu é mais complexa do que antes. É tornando-se cada vez mais complexo que se pode dizer que o eu cresce. A complexidade é o resultado de dois amplos processos psicológicos: diferenciação e integração. A diferenciação implica um movimento em direção à singularidade, em direção à separação de si mesmo dos outros. A integração refere-se ao seu oposto: uma união com outras pessoas, com ideias e entidades além do eu. Um eu complexo é aquele que consegue combinar essas tendências opostas.

O eu torna-se mais diferenciado como resultado do fluxo, porque a superação de um desafio inevitavelmente faz com que a pessoa se sinta mais capaz, mais habilidosa. Como o alpinista disse: “Você olha para trás com admiração para si mesmo, para o que você fez, isso simplesmente impressiona”. Depois de cada episódio de fluxo, uma pessoa se torna mais um indivíduo único, menos previsível, possuidor de habilidades mais raras.

Muitas vezes se pensa que a complexidade tem um significado negativo, sinônimo de dificuldade e confusão. Isso pode ser verdade, mas apenas se o equiparmos apenas à diferenciação. No entanto, a complexidade também envolve uma segunda dimensão — a integração de partes autônomas. Um motor complexo, por exemplo, não só tem muitos componentes separados, cada um desempenhando uma função diferente, mas também demonstra uma alta sensibilidade porque cada um dos componentes está em contato com todos os outros. Sem integração, um sistema diferenciado seria uma bagunça confusa.

O fluxo ajuda a integrar o eu porque nesse estado de concentração profunda a consciência é extraordinariamente bem ordenada. Pensamentos, intenções, sentimentos e todos os sentidos estão focados no mesmo objetivo. A experiência está em harmonia. E quando o episódio de fluxo termina, a pessoa se sente mais “junto” do que antes, não apenas internamente, mas também em relação às outras pessoas e ao mundo em geral. Nas palavras do alpinista que citamos anteriormente: “[Não há] lugar que atraia mais o melhor dos seres humanos...[que] uma situação de

montanhismo. Ninguém incomoda você para colocar sua mente e corpo sob um estresse tremendo para chegar ao topo.... Seus camaradas

estão lá, mas todos vocês se sentem da mesma maneira, estão todos juntos. Em quem você pode confiar mais no século XX do que nessas pessoas? Pessoas seguindo a mesma autodisciplina que você, seguindo o compromisso mais profundo.... Um vínculo como esse com outras pessoas é em si um êxtase.”

Um eu que é apenas diferenciado - não integrado - pode alcançar grandes realizações individuais, mas corre o risco de ficar atolado em egoísmo egocêntrico. Da mesma forma, uma pessoa cujo eu se baseia exclusivamente na integração estará conectada e segura, mas carece de individualidade autônoma. Somente quando uma pessoa investe quantidades iguais de energia psíquica nesses dois processos e evita tanto o egoísmo quanto a conformidade é que o self provavelmente refletirá complexidade.

O eu torna-se complexo como resultado da experiência do fluxo. Paradoxalmente, é quando agimos livremente, por causa da ação em si e não por segundas intenções, que aprendemos a nos tornar mais do que éramos. Quando escolhemos um objetivo e investimos nele até o limite de nossa concentração, tudo o que fazemos será agradável. E uma vez que tenhamos provado essa alegria, redobramos nossos esforços para saboreá-la novamente. É assim que o eu cresce. Foi assim que Rico conseguiu extrair tanto de seu trabalho ostensivamente chato na linha de montagem, ou R. de sua poesia. Foi assim que E. superou sua doença para se tornar uma acadêmica influente e uma executiva poderosa. O fluxo é importante porque torna o momento presente mais agradável,

O restante deste volume explorará mais detalhadamente o que sabemos sobre experiências ideais: como elas se sentem e em que condições ocorrem. Embora não haja um atalho fácil para fluir, é possível, se entendermos como funciona, transformar a vida — criar mais harmonia nela e liberar a energia psíquica que de outra forma seria desperdiçada em tédio ou preocupação.

PRAZER E QUALIDADE DE VIDA

EXISTEM DUAS ESTRATÉGIAS PRINCIPAIS que podemos adotar para melhorar a qualidade de vida. A primeira é tentar fazer com que as condições externas correspondam aos nossos objetivos. A segunda é mudar a forma como vivenciamos as condições externas para que se ajustem melhor aos nossos objetivos. Por exemplo, sentir-se seguro é um componente importante da felicidade. A sensação de segurança pode ser melhorada comprando uma arma, instalando fechaduras fortes na porta da frente, mudando-se para um bairro mais seguro, exercendo pressão política sobre a prefeitura por mais proteção policial ou ajudando a comunidade a se conscientizar da importância da proteção civil. Todas essas diferentes respostas visam tornar as condições do ambiente mais alinhadas com nossos objetivos. O outro método pelo qual podemos nos sentir mais seguros envolve modificar o que entendemos por segurança. Se não se espera uma segurança perfeita,

Nenhuma dessas estratégias é eficaz quando usada sozinha. Mudar as condições externas pode parecer funcionar a princípio, mas se uma pessoa não estiver no controle de sua consciência, os velhos medos ou desejos logo retornarão.

reviver ansiedades anteriores. Não se pode criar uma sensação completa de segurança interna nem mesmo comprando a própria ilha caribenha e cercando-a de guarda-costas armados e cães de ataque.

O mito do rei Midas ilustra bem o ponto de que controlar as condições externas não necessariamente melhora a existência. Como a maioria das pessoas, o rei Midas supôs que, se ficasse imensamente rico, sua felicidade estaria garantida. Então ele fez um pacto com os deuses, que depois de muito regatear concederam seu desejo de que tudo que ele tocasse se transformasse em ouro. O rei Midas achou que tinha feito um acordo absolutamente de primeira. Nada o impediria de se tornar o homem mais rico e, portanto, o mais feliz do mundo. Mas sabemos como a história termina: Midas logo se arrependeu de sua barganha porque a comida em sua boca e o vinho em seu paladar se transformaram em ouro antes que ele pudesse engoli-los, e assim ele morreu cercado de pratos e taças de ouro.

A velha fábula continua a ecoar ao longo dos séculos. As salas de espera dos psiquiatras estão cheias de pacientes ricos e bem-sucedidos que, na casa dos quarenta ou cinquenta anos, de repente acordam para o fato de que uma luxuosa casa suburbana, carros caros e até mesmo uma educação da Ivy League não são suficientes para trazer paz de espírito. No entanto, as pessoas continuam esperando que mudar as condições externas de suas vidas fornecerá uma solução. Se eles pudessem ganhar mais dinheiro, estar em melhor forma física ou ter um parceiro mais compreensivo, eles realmente teriam feito isso. Embora reconheçamos que o sucesso material pode não trazer felicidade, nos engajamos em uma luta interminável para alcançar objetivos externos, esperando que eles melhorem a vida.

Riqueza, status e poder tornaram-se em nossa cultura símbolos muito poderosos de felicidade. Quando vemos pessoas ricas, famosas ou bonitas, tendemos a supor que suas vidas são recompensadoras, mesmo que todas as evidências possam apontar para que sejam infelizes. E assumimos que se pudéssemos adquirir alguns desses mesmos símbolos, seríamos muito mais felizes.

Se realmente conseguirmos nos tornar mais ricos ou mais poderosos, acreditamos, pelo menos por um tempo, que a vida como um todo melhorou. Mas os símbolos podem ser enganosos: eles tendem a desviar a atenção da realidade que deveriam representar. E a realidade é que a

qualidade de vida não depende diretamente do que os outros pensam de nós ou do que possuímos. O fundo

linha é, antes, como nos sentimos sobre nós mesmos e sobre o que nos acontece.

Para melhorar a vida é preciso melhorar a qualidade da experiência.

Isso não quer dizer que dinheiro, aptidão física ou fama sejam irrelevantes para a felicidade. Eles podem ser bênçãos genuínas, mas apenas se ajudarem a nos fazer sentir melhor. Caso contrário, eles são, na melhor das hipóteses, neutros e, na pior, obstáculos para uma vida gratificante. Pesquisas sobre felicidade e satisfação com a vida sugerem que, em geral, há uma leve correlação entre riqueza e bem-estar. As pessoas em países economicamente mais ricos (incluindo os Estados Unidos) tendem a se classificar como mais felizes do que as pessoas em países menos ricos. Ed Diener, pesquisador da Universidade de Illinois, descobriu que pessoas muito ricas relatam ser felizes em média 77% do tempo, enquanto pessoas de riqueza média dizem que são felizes apenas 62% do tempo. Essa diferença, embora estatisticamente significativa, não é muito grande, especialmente considerando que o grupo “muito rico” foi selecionado de uma lista dos quatrocentos americanos mais ricos. Também é interessante notar que nenhum entrevistado no estudo de Diener acreditava que o dinheiro por si só garantia a felicidade. A maioria concordou com a afirmação: “O dinheiro pode aumentar ou diminuir a felicidade, dependendo de como é usado”. Em um estudo anterior, Norman Bradburn descobriu que o grupo de renda mais alta relatou ser feliz cerca de 25% mais vezes do que o mais baixo. Novamente, a diferença estava presente, mas não era muito grande. Em uma pesquisa abrangente intitulada *The Quality of American Life* publicada há uma década, os autores relatam que a situação financeira de uma pessoa é um dos fatores menos importantes que afetam a satisfação geral com a vida.

Diante dessas observações, em vez de se preocupar em como ganhar um milhão de dólares ou como fazer amigos e influenciar pessoas, parece mais benéfico descobrir como a vida cotidiana pode ser mais harmoniosa e satisfatória e, assim, alcançar de forma direta o que não pode ser alcançado através da busca de objetivos simbólicos.

PRAZER E PRAZER

Ao considerar o tipo de experiência que torna a vida melhor, a maioria das pessoas pensa primeiro que a felicidade consiste em experimentar o prazer: boa comida, bom sexo, todos os confortos que o dinheiro pode comprar. Imaginamos a satisfação de viajar para lugares exóticos ou estar cercado de companhia interessante e gadgets caros. Se não podemos arcar com aqueles objetivos que os comerciais lisos e os anúncios coloridos continuam nos lembrando de perseguir, então ficamos felizes em nos contentar com uma noite tranquila em frente à televisão com um copo de bebida por perto.

O prazer é um sentimento de contentamento que se alcança sempre que uma informação na consciência diz que as expectativas estabelecidas por programas biológicos ou por condicionamento social foram atendidas. O sabor dos alimentos quando estamos com fome é agradável porque reduz um desequilíbrio fisiológico. Descansar à noite enquanto absorve passivamente informações da mídia, com álcool ou drogas para entorpecer a mente superexcitada pelas exigências do trabalho, é agradavelmente relaxante. Viajar para Acapulco é prazeroso porque a novidade estimulante restaura nosso paladar cansado pelas rotinas repetitivas do dia a dia, e porque sabemos que é assim que as “gente bonitas” também passam o tempo.

O prazer é um componente importante da qualidade de vida, mas por si só não traz felicidade. Sono, descanso, alimentação e sexo proporcionam experiências homeostáticas restauradoras que devolvem a consciência à ordem depois que as necessidades do corpo se intrometem e causam a entropia psíquica. Mas eles não produzem crescimento psicológico. Eles não adicionam complexidade ao eu. O prazer ajuda a manter a ordem, mas por si só não pode criar uma nova ordem na consciência.

Quando as pessoas ponderam mais sobre o que torna suas vidas gratificantes, elas tendem a ir além das lembranças agradáveis e começam a se lembrar de outros eventos, outras experiências que se sobrepõem às agradáveis, mas se enquadram em uma categoria que merece um nome separado: prazer. Eventos agradáveis ocorrem quando uma pessoa não

apenas atendeu a alguma expectativa anterior ou satisfez uma necessidade ou desejo, mas também foi além do que foi programado para fazer.

e conseguiu algo inesperado, talvez algo até inimaginável antes.

O prazer é caracterizado por esse movimento para frente: por uma sensação de novidade, de realização. Jogar uma partida de tênis que estica a capacidade de uma pessoa é agradável, assim como ler um livro que revela as coisas sob uma nova luz, assim como ter uma conversa que nos leva a expressar ideias que não sabíamos que tínhamos. Fechar um negócio contestado, ou qualquer trabalho bem feito, é agradável. Nenhuma dessas experiências pode ser particularmente agradável no momento em que estão ocorrendo, mas depois pensamos nelas e dizemos: “Isso realmente foi divertido” e desejamos que acontecessem novamente. Depois de um evento agradável, sabemos que mudamos, que nosso eu cresceu: de certa forma, nos tornamos mais complexos como resultado disso.

Experiências que dão prazer também podem dar prazer, mas as duas sensações são bem diferentes. Por exemplo, todo mundo tem prazer em comer. Para desfrutar da comida, no entanto, é mais difícil. Um gourmet gosta de comer, assim como todo aquele que presta atenção suficiente a uma refeição para discriminar as várias sensações proporcionadas por ela. Como este exemplo sugere, podemos experimentar prazer sem nenhum investimento de energia psíquica, enquanto o prazer acontece apenas como resultado de investimentos incomuns de atenção. Uma pessoa pode sentir prazer sem nenhum esforço, se os centros apropriados em seu cérebro forem estimulados eletricamente ou como resultado da estimulação química de drogas. Mas é impossível desfrutar de um jogo de tênis, um livro ou uma conversa a menos que a atenção esteja totalmente concentrada na atividade.

É por isso que o prazer é tão evanescente e que o eu não cresce como consequência de experiências prazerosas. A complexidade requer investir energia psíquica em objetivos que são novos, que são relativamente desafiadores. É fácil ver esse processo nas crianças: durante os primeiros anos de vida, cada criança é uma pequena “máquina de aprender” experimentando novos movimentos, novas palavras diariamente. A concentração extasiada no rosto da criança enquanto ela aprende cada nova habilidade é uma boa indicação do que é prazer. E cada instância de aprendizado agradável aumenta a complexidade do eu em desenvolvimento da criança.

Infelizmente, essa conexão natural entre crescimento e prazer tende a desaparecer com o tempo. Talvez porque “aprender” se torne uma imposição externa quando a escolarização começa, a emoção de dominar

novas habilidades gradualmente se desgasta. Torna-se muito fácil estabelecer-se dentro do

limites estreitos do eu desenvolvidos na adolescência. Mas se a pessoa se torna muito complacente, sentindo que a energia psíquica investida em novas direções é desperdiçada, a menos que haja uma boa chance de colher recompensas extrínsecas por isso, pode acabar não aproveitando mais a vida, e o prazer se torna a única fonte de experiência positiva. .

Por outro lado, muitos indivíduos continuam a fazer grandes esforços para preservar o prazer em tudo o que fazem. Conheci um velho em um dos subúrbios decrépitos de Nápoles que ganhava a vida precariamente em uma loja de antiguidades em ruínas que sua família possuía há gerações. Certa manhã, uma senhora americana de aparência próspera entrou na loja e, depois de dar uma olhada por um tempo, perguntou o preço de um par de putti barrocos de madeira, aqueles pequenos querubins gorduchos tão queridos pelos artesãos napolitanos de alguns séculos atrás, e para seus imitadores contemporâneos. Signor Orsini, o proprietário, cotou um preço exorbitante. A mulher pegou sua pasta de cheques de viagem, pronta para pagar pelos artefatos duvidosos. Prendi a respiração, feliz pelo inesperado golpe de sorte prestes a chegar ao meu amigo. Mas eu não conhecia bem o Signor Orsini. Ele ficou roxo e com agitação mal contida acompanhou o cliente para fora da loja: “Não, não, signora, sinto muito, mas não posso lhe vender esses anjos”. Para a mulher estupefata, ele repetia: “Não posso fazer negócios com você. Você entende?” Depois que o turista finalmente foi embora, ele se acalmou e explicou: “Se eu estivesse morrendo de fome, teria pegado o dinheiro dela. Mas já que não sou, por que eu deveria fazer um acordo que não é nada divertido? Gosto do choque de inteligência envolvido na barganha, quando duas pessoas tentam superar uma à outra com ardis e com eloquência. Ela nem se mexeu. Ela não sabia nada. Ela não me deu o respeito de presumir que eu ia tentar tirar vantagem dela. Se eu tivesse vendido aquelas peças para aquela mulher por aquele preço ridículo, teria me sentido enganado.” Poucas pessoas, no sul da Itália ou em qualquer outro lugar, têm essa estranha atitude em relação às transações comerciais. Mas então suspeito que eles também não gostam de seu trabalho tanto quanto o Signor Orsini.

Sem prazer, a vida pode ser suportada e pode até ser agradável. Mas só pode ser assim precariamente, dependendo da sorte e da cooperação do ambiente externo. Para obter controle pessoal sobre a qualidade da

experiência, no entanto, é preciso aprender a construir prazer no que acontece dia após dia.

O restante deste capítulo fornece uma visão geral do que torna a experiência agradável. Esta descrição é baseada em longas entrevistas, questionários e outros dados coletados ao longo de uma dúzia de anos de vários milhares de entrevistados. Inicialmente entrevistamos apenas pessoas que gastavam muito tempo e esforço em atividades difíceis, mas que não ofereciam recompensas óbvias, como dinheiro ou prestígio: alpinistas, compositores de música, jogadores de xadrez, atletas amadores. Nossos estudos posteriores incluíram entrevistas com pessoas comuns, levando existências comuns; pedimos que descrevessem como se sentiam quando suas vidas estavam no auge, quando o que faziam era mais agradável. Essas pessoas incluíam americanos urbanos — cirurgiões, professores, funcionários administrativos e de linhas de montagem, mães jovens, aposentados e adolescentes. Eles também incluíram entrevistados da Coreia, Japão, Tailândia, Austrália, várias culturas europeias e uma reserva Navajo. Com base nessas entrevistas, podemos agora descrever o que torna uma experiência agradável e, assim, fornecer exemplos que todos nós podemos usar para melhorar a qualidade de vida.

OS ELEMENTOS DO PRAZER

A primeira surpresa que encontramos em nosso estudo foi como atividades muito diferentes foram descritas quando estavam indo especialmente bem. Aparentemente, a maneira como um nadador de longa distância se sentia ao cruzar o Canal da Mancha era quase idêntica à maneira como um jogador de xadrez se sentia durante um torneio ou um alpinista progredindo em uma rocha difícil. Todos esses sentimentos foram compartilhados, em aspectos importantes, por sujeitos que iam de músicos compondo um novo quarteto a adolescentes do gueto envolvidos em um jogo de campeonato de basquete.

A segunda surpresa foi que, independentemente da cultura, estágio de modernização, classe social, idade ou gênero, os respondentes descreveram o prazer da mesma maneira. O que eles faziam para experimentar o prazer variava enormemente — os coreanos idosos gostavam de meditar, os japoneses adolescentes gostavam de se reunir em gangues de motoqueiros —, mas eles descreveram como se sentiam quando se divertiam em termos quase idênticos. Além disso, as razões pelas quais a atividade foi apreciada compartilhavam muito mais semelhanças do que diferenças. Em suma, a experiência ideal e as condições psicológicas que a tornam possível parecem ser as mesmas em todo o mundo.

Como nossos estudos sugeriram, a fenomenologia do prazer tem oito componentes principais. Quando as pessoas refletem sobre como se sente quando sua experiência é mais positiva, elas mencionam pelo menos um, e geralmente todos os itens a seguir. Primeiro, a experiência geralmente ocorre quando confrontamos tarefas que temos chance de concluir. Em segundo lugar, devemos ser capazes de nos concentrar no que estamos fazendo. Terceiro e quarto, a concentração geralmente é possível porque a tarefa realizada tem objetivos claros e fornece feedback imediato. Quinto, age com um envolvimento profundo, mas sem esforço, que remove da consciência as preocupações e frustrações da vida cotidiana. Sexto, experiências agradáveis permitem que as pessoas exerçam um senso de controle sobre suas ações. Sétimo, a preocupação consigo mesmo desaparece, no entanto, paradoxalmente, o sentido do eu emerge mais forte

depois que a experiência de fluxo termina. Finalmente, altera-se o sentido da duração do tempo; horas passam em

minutos, e os minutos podem se estender para parecer horas. A combinação de todos esses elementos causa uma sensação de prazer profundo que é tão gratificante que as pessoas sentem que vale a pena gastar uma grande quantidade de energia simplesmente para poder senti-la.

Vamos examinar mais de perto cada um desses elementos para que possamos entender melhor o que torna as atividades prazerosas tão gratificantes. Com esse conhecimento, é possível alcançar o controle da consciência e transformar até os momentos mais monótonos da vida cotidiana em eventos que ajudam o eu a crescer.

Uma atividade desafiadora que requer habilidades

Às vezes, uma pessoa relata ter uma experiência de extrema alegria, uma sensação de êxtase sem motivo aparente: uma barra de música assombrosa pode desencadear isso, ou uma vista maravilhosa, ou até menos – apenas uma sensação espontânea de bem-estar. Mas, de longe, a esmagadora proporção de experiências ótimas ocorre dentro de sequências de atividades que são direcionadas a objetivos e limitadas por regras – atividades que exigem o investimento de energia psíquica e que não poderiam ser feitas sem as habilidades apropriadas. Por que isso deve ser assim ficará claro à medida que prosseguirmos; neste ponto, é suficiente notar que isso parece ser universalmente o caso.

É importante esclarecer desde o início que uma “atividade” não precisa ser ativa no sentido físico, e a “habilidade” necessária para se engajar nela não precisa ser uma habilidade física. Por exemplo, uma das atividades prazerosas mais mencionadas em todo o mundo é a leitura. A leitura é uma atividade porque requer concentração de atenção e tem um objetivo, e para isso é preciso conhecer as regras da linguagem escrita. As habilidades envolvidas na leitura incluem não apenas a alfabetização, mas também a capacidade de traduzir palavras em imagens, ter empatia com personagens fictícios, reconhecer contextos históricos e culturais, antecipar reviravoltas da trama, criticar e avaliar o estilo do autor, e assim por diante. . Nesse sentido mais amplo, qualquer capacidade de manipular informações simbólicas é uma “habilidade,

Outra atividade universalmente agradável é estar com outras pessoas. A socialização pode, à primeira vista, parecer uma exceção à afirmação

que é preciso usar habilidades para desfrutar de uma atividade, pois não parece que focar ou brincar com outra pessoa requer habilidades particulares. Mas é claro que sim; como muitas pessoas tímidas sabem, se uma pessoa se sente constrangida, ela temerá estabelecer contatos informais e evitará companhia sempre que possível.

Qualquer atividade contém um conjunto de oportunidades de ação, ou “desafios”, que requerem habilidades apropriadas para serem realizados. Para quem não tem as habilidades certas, a atividade não é desafiadora; é simplesmente sem sentido. Montar um tabuleiro de xadrez faz com que os sucos de um jogador de xadrez fluam, mas deixa frio quem não conhece as regras do jogo. Para a maioria das pessoas, a parede escarpada de El Capitan, no vale de Yosemite, é apenas um enorme pedaço de rocha inexpressiva. Mas para o alpinista é uma arena que oferece uma sinfonia infinitamente complexa de desafios mentais e físicos.

Uma maneira simples de encontrar desafios é entrar em uma situação competitiva. Daí o grande apelo de todos os jogos e esportes que colocam uma pessoa ou equipe contra outra. De muitas maneiras, a competição é uma maneira rápida de desenvolver complexidade: “Aquele que luta conosco”, escreveu Edmund Burke, “fortalece nossos nervos e aguça nossa habilidade. Nosso antagonista é nosso ajudante.” Os desafios da competição podem ser estimulantes e agradáveis. Mas quando vencer o oponente tem precedência na mente sobre o desempenho o melhor possível, o prazer tende a desaparecer. A competição só é agradável quando é um meio de aperfeiçoar as habilidades de alguém; quando se torna um fim em si mesmo, deixa de ser divertido.

Mas os desafios não se limitam a atividades competitivas ou físicas. Eles são necessários para proporcionar prazer mesmo em situações em que não se espera que sejam relevantes. Por exemplo, aqui está uma citação de um de nossos estudos, de uma declaração feita por um especialista em arte descrevendo o prazer que ele sente ao olhar para uma pintura, algo que a maioria das pessoas consideraria um processo imediato e intuitivo: “Muitas peças que você lida são muito diretos... e você não acha nada de excitante neles, sabe, mas tem outras peças que tem algum tipo de desafio... essas são as peças que ficam na sua mente, que são as mais

interessante." Em outras palavras, mesmo o prazer passivo que se obtém ao olhar para uma pintura ou escultura depende dos desafios que a obra de arte contém.

As atividades que proporcionam prazer são muitas vezes aquelas que foram projetadas para esse propósito. Jogos, esportes e formas artísticas e literárias foram desenvolvidos ao longo dos séculos com o propósito expresso de enriquecer a vida com experiências agradáveis. Mas seria um erro supor que apenas a arte e o lazer podem proporcionar experiências ótimas. Em uma cultura saudável, o trabalho produtivo e as rotinas necessárias do dia a dia também são satisfatórios. Na verdade, um dos propósitos deste livro é explorar maneiras pelas quais até mesmo detalhes rotineiros podem ser transformados em jogos pessoalmente significativos que proporcionam experiências ideais. Cortar a grama ou esperar no consultório do dentista pode se tornar prazeroso, desde que se reestruture a atividade, estabelecendo metas, regras e outros elementos de prazer a serem revistos a seguir.

Heinz Maier-Leibnitz, o famoso físico experimental alemão e descendente do filósofo e matemático do século XVIII, fornece um exemplo intrigante de como alguém pode controlar uma situação chata e transformá-la em algo levemente agradável. O professor Maier-Leibnitz sofre de uma deficiência ocupacional comum aos acadêmicos: ter que assistir a conferências intermináveis e muitas vezes chatas. Para aliviar esse fardo, ele inventou uma atividade privada que oferece desafios suficientes para ele não ficar completamente entediado durante uma palestra maçante, mas é tão automatizada que deixa a atenção livre o suficiente para que, se algo interessante estiver sendo dito, seja registrado em seu conhecimento.

O que ele faz é o seguinte: sempre que um falante começa a ficar tedioso, ele começa a bater no polegar direito uma vez, depois no terceiro dedo da mão direita, depois no indicador, depois no quarto dedo, depois no terceiro dedo novamente, depois no mindinho. dedo da mão direita. Então ele se move para a mão esquerda e bate o dedo mínimo, o dedo médio, o quarto dedo, o indicador e o dedo médio novamente, e termina com o polegar da mão esquerda. Em seguida, a mão direita inverte a sequência de digitação, seguida pelo inverso da sequência da mão esquerda. Acontece que, ao introduzir paradas completas e meias em intervalos regulares, há 888 combinações que podem ser executadas sem repetir o mesmo padrão. Ao intercalar pausas entre as batidas em intervalos regulares, o padrão adquire uma harmonia quase musical,

Depois de inventar esse jogo inocente, o professor Maier-Leibnitz encontrou um uso interessante para ele: como forma de medir o comprimento de linhas de pensamento.

O padrão de 888 toques, repetidos três vezes, fornece um conjunto de 2.664 toques que, com prática, levam quase exatamente doze minutos para serem executados. Assim que ele começa a bater, mudando a atenção para os dedos, o professor Maier-Leibnitz pode dizer exatamente em que ponto ele está na sequência. Então suponha que um pensamento sobre um de seus experimentos de física apareça em sua consciência enquanto ele está batendo durante uma palestra chata. Ele imediatamente muda a atenção para os dedos e registra o fato de estar na 300ª batida da segunda série; então, na mesma fração de segundo, ele retorna à linha de pensamento sobre o experimento. Em um certo ponto, o pensamento está concluído e ele descobriu o problema. Quanto tempo ele levou para resolver o problema? Voltando a atenção para os dedos,

Poucas pessoas se dão ao trabalho de inventar diversões tão engenhosas e complexas para melhorar a qualidade de suas experiências. Mas todos nós temos versões mais modestas do mesmo. Todo mundo desenvolve rotinas para preencher as lacunas chatas do dia ou para trazer a experiência de volta ao equilíbrio quando a ansiedade ameaça. Algumas pessoas são rabiscadas compulsivas, outras mastigam coisas ou fumam, alisam o cabelo, sussurram uma música ou se envolvem em rituais privados mais esotéricos que têm o mesmo propósito: impor ordem na consciência por meio da execução de ações padronizadas. Essas são as atividades de “microfluxo” que nos ajudam a negociar a calma do dia. Mas quão agradável é uma atividade depende, em última análise, de sua complexidade. Os pequenos jogos automáticos entrelaçados no tecido da vida cotidiana ajudam a reduzir o tédio, mas pouco acrescentam à qualidade positiva da experiência.

Em todas as atividades que as pessoas em nosso estudo relataram se envolver, o prazer vem em um ponto muito específico: sempre que as oportunidades de ação percebidas pelo indivíduo são iguais às suas capacidades. Jogar tênis, por exemplo, não é agradável se os dois adversários não combinam. O jogador menos habilidoso se sentirá ansioso e o melhor jogador se sentirá entediado. O mesmo vale para todas as outras atividades: uma música muito simples em relação às habilidades de audição de alguém será chata, enquanto uma música muito complexa será frustrante. O prazer aparece na fronteira entre o tédio e a ansiedade, quando os desafios são apenas equilibrados com a capacidade de agir da pessoa.

A proporção áurea entre desafios e habilidades não vale apenas para as atividades humanas. Sempre que eu levava nosso cão de caça, Hussar, para passear nos campos abertos, ele gostava de jogar um jogo muito simples - o protótipo do jogo culturalmente mais difundido das crianças humanas, fuga e perseguição. Ele corria círculos ao meu redor em alta velocidade, com sua língua de fora e seus olhos cautelosamente observando cada movimento que eu fazia, me desafiando a pegá-lo. Ocasionalmente, eu dava uma investida e, se tivesse sorte, conseguia tocá-lo. Agora, a parte interessante é que sempre que eu estava cansado e me movia sem entusiasmo, Hussar corria círculos muito mais apertados, tornando relativamente fácil para mim pegá-lo; por outro lado, se eu estivesse em boa forma e disposto a me estender, ele aumentaria o diâmetro de seu círculo. Desta forma, a dificuldade do jogo foi mantida constante.

A fusão de ação e consciência

Quando todas as habilidades relevantes de uma pessoa são necessárias para lidar com os desafios de uma situação, a atenção dessa pessoa é completamente absorvida pela atividade. Não sobra energia psíquica excedente para processar qualquer informação, exceto o que a atividade oferece. Toda a atenção está concentrada nos estímulos relevantes.

Como resultado, ocorre uma das características mais universais e distintivas da experiência ótima: as pessoas ficam tão envolvidas no que estão fazendo que a atividade se torna espontânea, quase automática; eles param de estar conscientes de si mesmos como separados das ações que estão realizando.

Um dançarino descreve como se sente quando uma performance está indo bem: “Sua concentração é muito completa. Sua mente não está divagando, você não está pensando em outra coisa; você está totalmente envolvido no que está fazendo.... Sua energia está fluindo muito suavemente. Você se sente relaxado, confortável e cheio de energia.”

Um alpinista explica como se sente quando está escalando uma montanha: “Você está tão envolvido no que está fazendo [que] não está pensando em si mesmo como separado da atividade imediata.... Você não se vê separado do que está fazendo.”

Uma mãe que gosta do tempo que passa com a filha pequena: “A leitura dela é a única coisa que ela realmente gosta, e lemos juntas. Ela lê para mim, e eu leio para ela, e esse é um momento em que eu meio que perco o contato com o resto do mundo, estou totalmente absorto no que estou fazendo.”

Um jogador de xadrez fala sobre jogar em um torneio: “...a concentração é como respirar – você nunca pensa nisso. O telhado pode cair e, se você errar, você não perceberá.”

É por esse motivo que chamamos a experiência ideal de “fluxo”. A palavra curta e simples descreve bem a sensação de movimento aparentemente sem esforço. As seguintes palavras de um poeta e alpinista se aplicam a todas as milhares de entrevistas coletadas por nós e por outros ao longo dos anos: “A mística da escalada é a escalada; você chega ao topo de uma rocha feliz por ter acabado, mas realmente deseja que isso continue para sempre. A justificação da escalada é a escalada, como a justificação da poesia é a escrita; você não conquista nada, exceto coisas em si mesmo.... O ato de escrever justifica

poesia. Escalar é a mesma coisa: reconhecer que você é um fluxo. O objetivo do fluxo é continuar fluindo, não procurando um pico ou utopia, mas permanecendo no fluxo. Não é um movimento ascendente, mas um fluxo contínuo; você se move para cima para manter o fluxo. Não há razão possível para escalar, exceto a própria escalada; é uma autocomunicação”.

Embora a experiência de fluxo pareça ser fácil, está longe de ser assim. Muitas vezes requer esforço físico extenuante ou atividade mental altamente disciplinada. Isso não acontece sem a aplicação de desempenho qualificado. Qualquer lapso de concentração irá apagá-lo. E, no entanto, enquanto dura a consciência funciona sem problemas, a ação segue a ação sem problemas. Na vida normal, continuamos interrompendo o que fazemos com dúvidas e perguntas. “Por que estou fazendo isto? Talvez eu deveria estar fazendo outra coisa?” Repetidamente questionamos a necessidade de nossas ações e avaliamos criticamente as razões para realizá-las. Mas no fluxo não há necessidade de refletir, porque a ação nos leva adiante como que por mágica.

Objetivos claros e feedback

A razão pela qual é possível alcançar um envolvimento tão completo em uma experiência de fluxo é que os objetivos geralmente são claros e o feedback imediato. Um tenista sempre sabe o que deve fazer: devolver a bola ao

tribunal do adversário. E cada vez que ela bate na bola, ela sabe se foi bem ou não. Os objetivos do enxadrista são igualmente óbvios: dar mate no rei adversário antes que o seu próprio mate. Com cada movimento, ele pode calcular se chegou mais perto desse objetivo. O alpinista subindo uma parede vertical de rocha tem um objetivo muito simples em mente: completar a escalada sem cair. A cada segundo, hora após hora, ele recebe informações de que está cumprindo esse objetivo básico.

É claro que, se alguém escolhe um objetivo trivial, o sucesso nele não proporciona prazer. Se eu estabelecesse como meu objetivo permanecer vivo sentado no sofá da sala, também poderia passar dias sabendo que estava conseguindo, assim como o alpinista faz. Mas essa percepção não me deixaria particularmente feliz, enquanto o conhecimento do alpinista traz alegria à sua perigosa subida.

Certas atividades exigem muito tempo para serem realizadas, mas os componentes de metas e feedback ainda são extremamente importantes para elas. Um exemplo foi dado por uma mulher de 62 anos que mora nos Alpes italianos, que disse que suas experiências mais agradáveis foram cuidar das vacas e cuidar do pomar: “Tenho uma satisfação especial em cuidar das plantas: gosto vê-los crescer dia a dia. É muito bonito.” Embora envolva um período de espera paciente, ver as plantas que cuidamos crescer fornece um feedback poderoso mesmo nos apartamentos urbanos das cidades americanas.

Outro exemplo é o cruzeiro oceânico solo, no qual uma pessoa sozinha pode navegar por semanas em um pequeno barco sem ver terra. Jim Macbeth, que fez um estudo sobre o fluxo em cruzeiros oceânicos, comenta a emoção que um marinheiro sente quando, após dias examinando ansiosamente os trechos vazios de água, ele discerne o contorno da ilha que ele almejava quando ela começa a subir, além do horizonte. Um dos cruzadores lendários descreve essa sensação da seguinte forma: “Eu... experimentei uma sensação de satisfação juntamente com algum espanto que minhas observações do sol muito distante de uma plataforma instável e o uso de algumas tabelas simples... para ser encontrado com certeza após uma travessia oceânica.” E outra: “Cada vez, sinto a mesma mistura de espanto, amor,

Os objetivos de uma atividade nem sempre são tão claros quanto os do tênis, e o feedback costuma ser mais ambíguo do que o simples “não estou caindo”

informações processadas pelo escalador. Um compositor de música, por exemplo, pode saber que deseja escrever uma canção, ou um concerto de flauta, mas fora isso, seus objetivos geralmente são bastante vagos. E como ele sabe se as notas que está escrevendo estão “certas” ou “erradas”? A mesma situação vale para o artista que pinta um quadro e para todas as atividades criativas ou de natureza aberta. Mas todas essas são exceções que confirmam a regra: a menos que uma pessoa aprenda a estabelecer metas e a reconhecer e avaliar o feedback em tais atividades, ela não as apreciará.

Em algumas atividades criativas, onde as metas não são claramente definidas com antecedência, a pessoa deve desenvolver um forte senso pessoal do que pretende fazer. O artista pode não ter uma imagem visual de como a pintura finalizada deve ficar, mas quando a imagem progredir até certo ponto, ela deve saber se é isso que ela deseja alcançar ou não. E um pintor que gosta de pintar deve ter critérios internalizados de “bom” ou “mau” para que depois de cada pincelada possa dizer: “Sim, isso funciona; não, isso não.” Sem essas diretrizes internas, é impossível experimentar o fluxo.

Às vezes, os objetivos e as regras que regem uma atividade são inventados ou negociados na hora. Por exemplo, os adolescentes gostam de interações improvisadas nas quais eles tentam “nojar uns aos outros”, ou contar histórias altas, ou tirar sarro de seus professores. O objetivo de tais sessões surge por tentativa e erro e raramente é explicitado; muitas vezes permanece abaixo do nível de consciência dos participantes. No entanto, é claro que essas atividades desenvolvem suas próprias regras e que aqueles que participam têm uma ideia clara do que constitui um “movimento” bem-sucedido e de quem está indo bem. De muitas maneiras, esse é o padrão de uma boa banda de jazz ou de qualquer grupo de improvisação. Estudiosos ou debatedores obtêm satisfação semelhante quando os “movimentos” em seus argumentos se encaixam suavemente e produzem o resultado desejado.

O que constitui feedback varia consideravelmente em diferentes atividades. Algumas pessoas são indiferentes a coisas das quais outras não se cansam. Por exemplo, os cirurgiões que adoram fazer operações afirmam que não mudariam para a medicina interna mesmo que recebessem dez vezes mais do que recebem para fazer cirurgias, porque um internista nunca sabe exatamente como está indo. Em uma operação, por outro lado, o estado do paciente é quase sempre claro: desde que não haja sangue na incisão, por

exemplo, um procedimento específico foi bem-sucedido. Quando o órgão doente é cortado, a tarefa do cirurgião está cumprida; depois disso há a sutura

que dá uma gratificante sensação de encerramento da atividade. E o desdém do cirurgião pela psiquiatria é ainda maior do que pela medicina interna: ao ouvir cirurgiões falarem, o psiquiatra pode passar dez anos com um paciente sem saber se a cura o está ajudando.

No entanto, o psiquiatra que gosta de seu ofício também está recebendo feedback constante: a maneira como o paciente se comporta, a expressão em seu rosto, a hesitação em sua voz, o conteúdo do material que ele traz na hora terapêutica – todos esses pedaços de informação são pistas importantes que o psiquiatra usa para monitorar o progresso da terapia. A diferença entre um cirurgião e um psiquiatra é que o primeiro considera o sangue e a excisão o único feedback que vale a pena atender, enquanto o segundo considera os sinais que refletem o estado de espírito do paciente como informações significativas. O cirurgião julga o psiquiatra mole porque se interessa por objetivos tão efêmeros; o psiquiatra acha o cirurgião grosseiro por sua concentração na mecânica.

O tipo de feedback para o qual trabalhamos é, em si mesmo, muitas vezes sem importância: que diferença faz se eu acertar a bola de tênis entre as linhas brancas, se eu imobilizar o rei inimigo no tabuleiro de xadrez, ou se notar um vislumbre de compreensão em os olhos do meu paciente no final da hora terapêutica? O que torna essa informação valiosa é a mensagem simbólica que ela contém: que consegui meu objetivo. Tal conhecimento cria ordem na consciência e fortalece a estrutura do eu.

Quase qualquer tipo de feedback pode ser agradável, desde que esteja logicamente relacionado a um objetivo no qual se investiu energia psíquica. Se eu me preparasse para equilibrar uma bengala no nariz, a visão da bengala balançando na vertical acima do meu rosto proporcionaria um breve e agradável interlúdio. Mas cada um de nós é temperamentalmente sensível a uma certa gama de informações que aprendemos a valorizar mais do que a maioria das outras pessoas, e é provável que consideremos o feedback envolvendo essas informações mais relevante do que outros.

Por exemplo, algumas pessoas nascem com uma sensibilidade excepcional ao som. Eles podem discriminar entre diferentes tons e alturas e reconhecer e lembrar combinações de sons melhor do que a população em geral. É provável que tais indivíduos sejam atraídos por brincar com sons; eles aprenderão a controlar e moldar a informação auditiva. Para eles, o feedback mais importante consistirá em poder combinar sons,

produzir ou reproduzir ritmos e melodias. Compositores, cantores, intérpretes, maestros e críticos de música se desenvolverão entre eles. Em contraste, alguns são geneticamente predispostos a serem extraordinariamente sensíveis a outras pessoas e aprenderão a prestar atenção aos sinais que enviam. O feedback que eles estarão procurando é a expressão da emoção humana. Algumas pessoas têm eus frágeis que precisam de reafirmação constante, e para elas a única informação que conta é vencer em uma situação competitiva. Outros investiram tanto em serem apreciados que o único feedback que levam em consideração é aprovação e admiração.

Uma boa ilustração da importância do feedback está contida nas respostas de um grupo de religiosas cegas entrevistadas pela equipe de psicólogos do professor Fausto Massimini em Milão, Itália. Como os outros entrevistados em nossos estudos, eles foram solicitados a descrever as experiências mais agradáveis em suas vidas. Para essas mulheres, muitas delas cegas desde o nascimento, as experiências de fluxo mais mencionadas foram o resultado da leitura de livros em braile, da oração, do artesanato como tricô e encadernação de livros e da ajuda mútua em caso de doença ou outra necessidade. Das mais de seiscentas pessoas entrevistadas pela equipe italiana, essas mulheres cegas enfatizaram mais do que ninguém a importância de receber feedback claro como condição para desfrutar o que estavam fazendo. Incapaz de ver o que estava acontecendo ao seu redor,

Concentração na tarefa em mãos

Uma das dimensões mais mencionadas da experiência de fluxo é que, enquanto dura, é possível esquecer todos os aspectos desagradáveis da vida. Essa característica do fluxo é um subproduto importante do fato de que atividades prazerosas requerem um foco completo de atenção na tarefa em mãos - não deixando espaço na mente para informações irrelevantes.

Na existência cotidiana normal, somos a presa de pensamentos e preocupações que se intrometem indesejadas na consciência. Como a maioria dos empregos e a vida doméstica em geral carecem das demandas prementes das experiências de fluxo, a concentração raramente é tão intensa que preocupações e ansiedades possam ser automaticamente descartadas. Conseqüentemente, o estado mental comum envolve

episódios freqüentes de entropia interferindo no bom andamento da energia psíquica. Esta é uma razão pela qual o fluxo melhora a qualidade da experiência: as demandas claramente estruturadas da atividade impõem ordem e excluem a interferência da desordem na consciência.

Um professor de física que era um ávido alpinista descreveu seu estado de espírito ao escalar da seguinte forma: “É como se minha entrada de memória tivesse sido cortada. Tudo o que consigo lembrar são os últimos trinta segundos, e tudo o que consigo pensar são os próximos cinco minutos.” Na verdade, qualquer atividade que exija concentração tem uma janela de tempo igualmente estreita.

Mas não é apenas o foco temporal que conta. O que é ainda mais significativo é que apenas uma gama muito seleta de informações pode ser permitida na consciência. Portanto, todos os pensamentos perturbadores que normalmente continuam passando pela mente são temporariamente mantidos em suspenso. Como um jovem jogador de basquete explica: “A quadra – isso é tudo que importa.... As vezes

na quadra eu penso em um problema, como lutar com minha garota firme, e acho que isso não é nada comparado ao jogo. Você pode pensar em um problema o dia todo, mas assim que entrar no jogo, que se dane!” E outra: “As crianças da minha idade pensam muito... mas quando você está jogando basquete, isso é tudo que você pensa – apenas basquete.... Tudo parece seguir em frente.”

Um alpinista expande o mesmo tema: “Quando você está [escalando], você não está ciente de outras situações problemáticas da vida. Torna-se um mundo próprio, significativo apenas para si mesmo. É uma coisa de concentração. Uma vez que você está na situação, é incrivelmente real, e você está no comando dela. Torna-se seu mundo total.”

Sensação semelhante é relatada por uma bailarina: “Tenho a sensação de que não chego em nenhum outro lugar.... Tenho mais confiança em mim do que em qualquer outro momento.

Talvez um esforço para esquecer meus problemas. A dança é como uma terapia. Se estou preocupado com alguma coisa, deixo de fora quando entro [no estúdio de dança].”

Em uma escala de tempo maior, o cruzeiro oceânico fornece um esquecimento misericordioso equivalente: “Mas não importa quantos pequenos desconfortos possam existir no mar, os verdadeiros cuidados e preocupações parecem desaparecer à medida que a terra desliza para trás do

horizonte. Uma vez que estávamos no mar, não havia motivo para nos preocuparmos, não havia nada que pudéssemos fazer sobre nossos problemas até chegarmos ao próximo porto.... A vida foi, por um tempo, despojada de suas artificialidades; [outros problemas]

parecia bastante sem importância em comparação com o estado do vento e do mar e a duração do dia.

Edwin Moses, o grande corredor, tem a dizer ao descrever a concentração necessária para uma corrida: “Sua mente tem que estar absolutamente clara. O fato de você ter que lidar com seu oponente, jet lag, comidas diferentes, dormir em hotéis e problemas pessoais tem que ser apagado da consciência – como se eles não existissem.”

Embora Moses estivesse falando sobre o que é preciso para vencer eventos esportivos de classe mundial, ele poderia estar descrevendo o tipo de concentração que alcançamos quando desfrutamos de qualquer atividade. A concentração da experiência de fluxo - juntamente com objetivos claros e feedback imediato - fornece ordem à consciência, induzindo a condição agradável de negentropia psíquica.

O paradoxo do controle

O prazer geralmente ocorre em jogos, esportes e outras atividades de lazer que são distintas da vida comum, onde muitas coisas ruins podem acontecer. Se uma pessoa perde um jogo de xadrez ou estraga seu hobby, não precisa se preocupar; na vida “real”, no entanto, uma pessoa que lida mal com um negócio pode ser demitida, perder a hipoteca da casa e acabar recebendo assistência pública. Assim, a experiência de fluxo é tipicamente descrita como envolvendo uma sensação de controle – ou, mais precisamente, como a falta da sensação de preocupação em perder o controle, que é típica em muitas situações da vida normal.

Aqui está como um dançarino expressa esta dimensão da experiência de fluxo: “Um forte relaxamento e calma vem sobre mim. Não tenho preocupações de fracasso. Que sensação poderosa e calorosa é! Quero expandir, abraçar o mundo. Sinto um poder enorme para efetuar algo de graça e beleza.” E um jogador de xadrez: “...Tenho uma sensação geral de bem-estar e que estou no controle completo do meu mundo”.

O que esses entrevistados estão realmente descrevendo é a possibilidade, e não a realidade, do controle. A bailarina pode cair, quebrar a perna e nunca fazer a curva perfeita, e o enxadrista pode ser derrotado e nunca se tornar um campeão. Mas pelo menos em princípio, no mundo do flow, a perfeição é alcançável.

Essa sensação de controle também é relatada em atividades prazerosas que envolvem sérios riscos, atividades que para um estranho parecem ser muito mais potencialmente perigosas do que os assuntos da vida normal. As pessoas que praticam asa delta, espeleologia, escalada, corrida de carros, mergulho em alto mar e muitos esportes semelhantes por diversão estão propositalmente se colocando em situações que não têm as redes de segurança da vida civilizada. No entanto, todos esses indivíduos relatam experiências de fluxo nas quais um senso de controle elevado desempenha um papel importante.

É comum explicar a motivação daqueles que gostam de atividades perigosas como algum tipo de necessidade patológica: eles estão tentando exorcizar um medo profundo, estão compensando, estão reencenando compulsivamente uma fixação edipiana, são “buscadores de sensações”. Embora tais motivos possam estar ocasionalmente envolvidos, o que mais chama a atenção, quando se fala de fato com especialistas em risco, é como o prazer deles deriva não do perigo em si, mas de sua capacidade de minimizá-lo. Então, em vez de uma emoção patológica que vem de cortejar o desastre, a emoção positiva que eles desfrutam é a sensação perfeitamente saudável de poder controlar forças potencialmente perigosas.

O importante a perceber aqui é que as atividades que produzem experiências de fluxo, mesmo as aparentemente mais arriscadas, são construídas de modo a permitir que o praticante desenvolva habilidades suficientes para reduzir a margem de erro para o mais próximo possível de zero. Os alpinistas, por exemplo, reconhecem dois conjuntos de perigos: os “objetivos” e os “subjetivos”. O primeiro tipo são os eventos físicos imprevisíveis que podem enfrentar uma pessoa na montanha: uma tempestade repentina, uma avalanche, uma pedra caindo, uma queda drástica de temperatura. Pode-se preparar-se contra essas ameaças, mas elas nunca podem ser completamente previstas. Perigos subjetivos são aqueles que surgem da falta de habilidade do alpinista - incluindo a incapacidade de estimar corretamente a dificuldade de uma escalada em relação à sua habilidade.

O objetivo da escalada é evitar tanto quanto possível os perigos objetivos e eliminar os perigos subjetivos inteiramente por meio de disciplina rigorosa e boa preparação. Como resultado, os alpinistas acreditam genuinamente que escalar o Matterhorn é mais seguro do que atravessar uma rua em Manhattan, onde os perigos objetivos – motoristas

de táxi, mensageiros de bicicleta, ônibus, assaltantes – são muito menos previsíveis do que os da montanha, e onde as habilidades pessoais foram menor chance de garantir a segurança do pedestre.

Como este exemplo ilustra, o que as pessoas gostam não é a sensação de estar no controle, mas a sensação de exercer o controle em situações difíceis. Não é possível experimentar uma sensação de controle a menos que se esteja disposto a abrir mão da segurança das rotinas de proteção. Somente quando um resultado duvidoso está em jogo, e alguém é capaz de influenciar esse resultado, uma pessoa pode realmente saber se está no controle.

Um tipo de atividade parece constituir uma exceção. Os jogos de azar são agradáveis, mas, por definição, são baseados em resultados aleatórios presumivelmente não afetados por habilidades pessoais. O giro de uma roleta ou o giro de uma carta no blackjack não podem ser controlados pelo jogador. Nesse caso, pelo menos, a sensação de controle deve ser irrelevante para a experiência de prazer.

As condições “objetivas”, no entanto, são enganosas, pois na verdade os jogadores que gostam de jogos de azar estão subjetivamente convencidos de que suas habilidades desempenham um papel importante no resultado. Na verdade, eles tendem a enfatizar a questão do controle ainda mais do que os praticantes de atividades onde as habilidades obviamente permitem maior controle. Os jogadores de pôquer estão convencidos de que é sua habilidade, e não o acaso, que os faz vencer; se perdem, estão muito mais inclinados a creditar a má sorte, mas mesmo na derrota estão dispostos a procurar um lapso pessoal para explicar o resultado. Os jogadores de roleta desenvolvem sistemas elaborados para prever o giro da roleta. Em geral, os jogadores de jogos de azar muitas vezes acreditam que têm o dom de ver o futuro, pelo menos dentro do conjunto restrito de metas e regras que definem seu jogo.

Essa sensação de estar em um mundo onde a entropia é suspensa explica em parte por que as atividades de produção de fluxo podem se tornar tão viciantes. Os romancistas muitas vezes escreveram sobre o tema do xadrez como uma metáfora para escapar da realidade. O conto de Vladimir Nabokov, “The Luchin Defense”, descreve um jovem gênio do xadrez tão envolvido no jogo que o resto de sua vida – seu casamento, suas amizades, seu sustento – está indo pelos tabuleiros. Luchin tenta lidar com esses problemas, mas não consegue vê-los, exceto em termos de situações de xadrez. Sua esposa é a Rainha Branca, de pé na quinta casa da terceira coluna, ameaçada pelo Bispo Negro, que é o agente de Luchin — e assim

por diante. Ao tentar resolver seus conflitos pessoais, Luchin se volta para a estratégia de xadrez,

e se esforça para inventar a “defesa de Luchin”, um conjunto de movimentos que o tornará invulnerável a ataques externos. À medida que seus relacionamentos na vida real se desintegram, Luchin tem uma série de alucinações em que as pessoas importantes ao seu redor se tornam peças de um enorme tabuleiro de xadrez, tentando imobilizá-lo. Finalmente, ele tem uma visão da defesa perfeita contra seus problemas — e pula da janela do hotel. Essas histórias sobre xadrez não são tão absurdas; muitos campeões, incluindo o primeiro e o último grande mestre de xadrez americano, Paul Morphy e Bobby Fischer, ficaram tão à vontade com o mundo do xadrez lindamente definido e logicamente ordenado que viraram as costas para a confusão confusa do mundo “real” .

A alegria que os jogadores sentem ao “descobrir” a chance aleatória é ainda mais notória. Os primeiros etnógrafos descreveram os índios das planícies norte-americanas tão hipnoticamente envolvidos em jogos de azar com costelas de búfalo que os perdedores muitas vezes deixavam a tenda sem roupas no auge do inverno, tendo apostado suas armas, cavalos e esposas também. Praticamente qualquer atividade prazerosa pode se tornar viciante, no sentido de que ao invés de ser uma escolha consciente, torna-se uma necessidade que interfere em outras atividades. Os cirurgiões, por exemplo, descrevem as operações como viciantes, “como tomar heroína”.

Quando uma pessoa se torna tão dependente da capacidade de controlar uma atividade agradável que não consegue prestar atenção em mais nada, perde o controle final: a liberdade de determinar o conteúdo da consciência. Assim, as atividades prazerosas que produzem fluxo têm um aspecto potencialmente negativo: embora sejam capazes de melhorar a qualidade da existência criando ordem na mente, podem se tornar viciantes, momento em que o eu se torna cativo de um certo tipo de ordem e é então não está disposto a lidar com as ambiguidades da vida.

A perda da autoconsciência

Vimos anteriormente que, quando uma atividade é completamente cativante, não sobra atenção suficiente para permitir que uma pessoa considere o passado ou o futuro, ou quaisquer outros estímulos temporariamente irrelevantes. Um item que desaparece da consciência merece menção especial, porque na vida normal passamos muito tempo pensando nele: nosso próprio eu. Aqui está um

alpinista descrevendo este aspecto da experiência: “É uma sensação zen, como meditação ou concentração. Uma coisa que você procura é a concentração da mente. Você pode confundir seu ego com a escalada de várias maneiras e isso não é necessariamente esclarecedor. Mas quando as coisas se tornam automáticas, é como uma coisa sem ego, de certa forma. De alguma forma, a coisa certa é feita sem você nunca pensar sobre isso ou fazer qualquer coisa.... Simplesmente acontece. E

mas você está mais concentrado.” Ou, nas palavras de um famoso cruzador oceânico de longa distância: “Então a gente esquece de si mesmo, esquece tudo, vendo apenas o jogo do barco com o mar, o jogo do mar ao redor do barco, deixando de lado tudo o que não é essencial para Aquele jogo....”

A perda do sentido de um eu separado do mundo ao seu redor às vezes é acompanhada por um sentimento de união com o ambiente, seja a montanha, uma equipe ou, no caso desse membro de uma gangue de motoqueiros japonesa, o “corrida” de centenas de ciclos rugindo pelas ruas de Kyoto: “Eu entendo alguma coisa, quando todos os nossos sentimentos são afinados. Ao correr, não estamos em completa harmonia no início. Mas se a Corrida começar a correr bem, todos nós, todos nós sentimos pelos outros. Como posso dizer isso?... Quando nossas mentes se tornam uma. Em tal momento, é um verdadeiro prazer.... Quando todos nós nos tornamos um, eu entendo algo.... Tudo de um

de repente eu percebo, 'Oh, nós somos um' e penso, 'Se nós acelerarmos o mais rápido que pudermos, isso se tornará uma corrida real.'... Quando percebemos que nos tornamos uma só carne, é supremo. Quando estamos em alta velocidade. Nesse momento, é realmente super.” Este “tornar-se uma só carne” tão vividamente descrito pelo adolescente japonês é uma característica muito real da experiência de fluxo. As pessoas relatam sentir isso tão concretamente quanto sentem alívio da fome ou da dor. É uma experiência muito gratificante, mas como veremos mais adiante, uma que apresenta sua própria perigos.

A preocupação consigo mesmo consome energia psíquica porque na vida cotidiana muitas vezes nos sentimos ameaçados. Sempre que somos ameaçados, precisamos trazer de volta à consciência a imagem que temos de nós mesmos, para que possamos descobrir se a ameaça é séria ou não e

como devemos enfrentá-la. Por exemplo, se andando na rua noto algumas pessoas se virando para trás e olhando para mim com sorrisos no rosto, o normal é começar imediatamente a se preocupar: “Tem algo errado? Eu pareço engraçado? É meu jeito de andar ou meu rosto está manchado? Centenas de vezes

todos os dias somos lembrados da vulnerabilidade do nosso eu. E toda vez que isso acontece, a energia psíquica se perde tentando restaurar a ordem na consciência.

Mas no fluxo não há espaço para o auto-escrutínio. Como as atividades agradáveis têm objetivos claros, regras estáveis e desafios bem ajustados às habilidades, há poucas oportunidades para o eu ser ameaçado. Quando um alpinista está fazendo uma subida difícil, ele está totalmente envolvido no papel de alpinista. Ele é 100 por cento um alpinista, ou não sobreviveria. Não há como algo ou alguém questionar qualquer outro aspecto de seu eu. Se o rosto dele está manchado não faz absolutamente nenhuma diferença. A única ameaça possível é aquela que vem da montanha — mas um bom alpinista é bem treinado para enfrentar essa ameaça e não precisa colocar o eu em jogo no processo.

A ausência do eu da consciência não significa que uma pessoa em fluxo tenha desistido do controle de sua energia psíquica, ou que ela não tenha consciência do que acontece em seu corpo ou em sua mente. Na verdade, o oposto geralmente é verdadeiro. Quando as pessoas aprendem pela primeira vez sobre a experiência do fluxo, às vezes assumem que a falta de autoconsciência tem algo a ver com uma obliteração passiva do eu, um estilo de “seguir o fluxo” do sul da Califórnia. Mas, na verdade, a experiência ideal envolve um papel muito ativo para o eu. Um violinista deve estar extremamente consciente de cada movimento de seus dedos, bem como do som que entra em seus ouvidos, e da forma total da peça que está tocando, tanto analiticamente, nota por nota, quanto holisticamente, em termos de sua globalidade. Projeto. Um bom corredor geralmente está ciente de todos os músculos relevantes em seu corpo, do ritmo de sua respiração, bem como do desempenho de seus competidores dentro da estratégia geral da prova. Um jogador de xadrez não poderia desfrutar do jogo se não conseguisse recuperar de sua memória, à vontade, posições anteriores, combinações passadas.

Assim, a perda da autoconsciência não envolve uma perda do eu, e certamente não uma perda da consciência, mas apenas uma perda da consciência do eu. O que fica abaixo do limiar da consciência é o conceito de eu, a informação que usamos para representar a nós mesmos quem somos. E ser capaz de esquecer temporariamente quem somos parece ser muito agradável. Quando não estamos preocupados com nós mesmos, na verdade temos a chance de expandir o conceito de quem somos. A perda da

autoconsciência pode levar à autotranscendência, a um sentimento de que os limites do nosso ser foram empurrados para frente.

Esse sentimento não é apenas uma fantasia da imaginação, mas é baseado em uma experiência concreta de interação próxima com algum Outro, uma interação que produz uma rara sensação de unidade com essas entidades geralmente estrangeiras. Durante as longas vigílias da noite, o marinheiro solitário começa a sentir que o barco é uma extensão de si mesmo, movendo-se no mesmo ritmo em direção a um objetivo comum. A violinista, envolta na corrente sonora que ajuda a criar, sente-se parte da “harmonia das esferas”. A alpinista, concentrando toda a sua atenção nas pequenas irregularidades da parede rochosa que terá que suportar seu peso com segurança, fala do sentimento de parentesco que se desenvolve entre os dedos e a rocha, entre o corpo frágil e o contexto de pedra, céu e vento. Em um torneio de xadrez, os jogadores cuja atenção foi fixada, por horas, para a batalha lógica no tabuleiro afirmam que eles se sentem como se tivessem sido fundidos em um poderoso “campo de força” em confronto com outras forças em alguma dimensão não material da existência. Os cirurgiões dizem que durante uma operação difícil têm a sensação de que toda a equipe cirúrgica é um único organismo, movido pelo mesmo propósito; descrevem-no como um “ballet” no qual o indivíduo está subordinado à atuação do grupo, e todos os envolvidos compartilham um sentimento de harmonia e poder.

Pode-se tratar esses depoimentos como metáforas poéticas e deixá-los assim. Mas é importante perceber que eles se referem a experiências tão reais quanto estar com fome, ou tão concretas quanto esbarrar em uma parede. Não há nada de misterioso ou místico neles. Quando uma pessoa investe toda a sua energia psíquica em uma interação - seja com outra pessoa, um barco, uma montanha ou uma peça de música - ela na verdade se torna parte de um sistema de ação maior do que o eu individual havia sido antes. . Este sistema toma forma a partir das regras da atividade; sua energia vem da atenção da pessoa. Mas é um sistema real — subjetivamente tão real quanto fazer parte de uma família, uma corporação ou uma equipe — e o eu que faz parte dele expande seus limites e se torna mais complexo do que antes.

Esse crescimento do self ocorre apenas se a interação for agradável, ou seja, se oferecer oportunidades não triviais de ação e exigir um constante aperfeiçoamento de habilidades. Também é possível perder-se em sistemas de ação que não exigem nada além de fé e fidelidade. Religiões fundamentalistas, movimentos de massa e partidos políticos extremistas

também oferecem oportunidades de autotranscendência que milhões estão ansiosos para aceitar. Eles também fornecem uma extensão bem-vinda dos limites do eu, um sentimento

aquele está envolvido em algo grande e poderoso. O verdadeiro crente também se torna parte do sistema em termos concretos, porque sua energia psíquica será focalizada e moldada pelos objetivos e regras de sua crença. Mas o verdadeiro crente não está realmente interagindo com o sistema de crenças; ele geralmente deixa sua energia psíquica ser absorvida por ela. Desta submissão nada de novo pode vir; a consciência pode atingir uma ordem bem-vinda, mas será uma ordem imposta e não alcançada. Na melhor das hipóteses, o eu do verdadeiro crente se assemelha a um cristal: forte e belamente simétrico, mas muito lento para crescer.

Há uma relação muito importante e aparentemente paradoxal entre perder o sentido do eu em uma experiência de fluxo e fazê-lo emergir mais forte depois. Quase parece que, ocasionalmente, é necessário desistir da autoconsciência para construir um autoconceito forte. Por que isso deveria ser assim é bastante claro. No fluxo, uma pessoa é desafiada a fazer o seu melhor e deve melhorar constantemente suas habilidades. Na época, ela não tem a oportunidade de refletir sobre o que isso significa em termos do eu — se ela se permitisse tornar-se autoconsciente, a experiência não poderia ter sido muito profunda. Mas depois, quando a atividade termina e a autoconsciência tem a chance de recomeçar, o eu sobre o qual a pessoa reflete não é o mesmo eu que existia antes da experiência de fluxo: agora é enriquecido por novas habilidades e novas conquistas.

A Transformação do Tempo

Uma das descrições mais comuns de experiência ótima é que o tempo não parece mais passar da maneira que normalmente passa. A duração objetiva e externa que medimos com referência a eventos externos como noite e dia, ou a progressão ordenada dos relógios, torna-se irrelevante pelos ritmos ditados pela atividade. Muitas vezes as horas parecem passar em minutos; em geral, a maioria das pessoas relata que o tempo parece passar muito mais rápido. Mas ocasionalmente ocorre o inverso: bailarinos descrevem como uma curva difícil que leva menos de um segundo em tempo real se estende por minutos: “Duas coisas acontecem. Uma é que parece passar muito rápido em um sentido. Depois que passou, parece ter passado muito rápido. Vejo que é 1h da manhã e digo: 'Ah, há poucos minutos eram 8h.' Mas então, enquanto eu estou dançando... parece que faz

muito mais tempo do que talvez realmente tenha sido.” A generalização mais segura a fazer sobre esse fenômeno é dizer

que durante a experiência de fluxo o sentido do tempo tem pouca relação com a passagem do tempo medida pela convenção absoluta do relógio.

Mas aqui também há exceções que confirmam a regra. Um excelente cirurgião de coração aberto que se diverte profundamente com seu trabalho é bem conhecido por sua capacidade de dizer a hora exata durante uma operação com apenas meio minuto de margem de erro, sem consultar um relógio. Mas, no seu caso, o timing é um dos desafios essenciais do trabalho: como ele é chamado apenas para fazer uma parte muito pequena, mas extremamente difícil da operação, ele geralmente está envolvido em várias operações simultaneamente, e tem que andar de um caso para outro. o próximo, certificando-se de que ele não está responsabilizando seus colegas pelas fases preliminares. Uma habilidade semelhante é frequentemente encontrada entre os praticantes de outras atividades onde o tempo é essencial, por exemplo, corredores e corredores. Para ter um ritmo preciso em uma competição, eles têm que ser muito sensíveis à passagem de segundos e minutos. Nesses casos, a capacidade de controlar o tempo torna-se uma das habilidades necessárias para se sair bem na atividade e, portanto, contribui para, em vez de diminuir, o prazer da experiência.

Mas a maioria das atividades de fluxo não depende do tempo do relógio; como o beisebol, eles têm seu próprio ritmo, suas próprias sequências de eventos marcando transições de um estado para outro sem considerar intervalos iguais de duração. Não está claro se essa dimensão de fluxo é apenas um epifenômeno – um subproduto da intensa concentração necessária para a atividade em questão – ou se é algo que contribui por si só para a qualidade positiva da experiência. Embora pareça provável que perder a noção do relógio não seja um dos principais elementos do prazer, a liberdade da tirania do tempo aumenta a alegria que sentimos durante um estado de envolvimento completo.

A EXPERIÊNCIA AUTOTÉLICA

O elemento-chave de uma experiência ideal é que ela é um fim em si mesma. Mesmo que inicialmente empreendida por outros motivos, a atividade que nos consome torna-se intrinsecamente gratificante. Os cirurgiões falam de seu trabalho: “É tão agradável que eu faria mesmo que não precisasse”. Os marinheiros dizem: “Estou gastando muito dinheiro e tempo neste barco, mas vale a pena – nada se compara à sensação que tenho quando estou navegando”.

O termo “autotélico” deriva de duas palavras gregas, *auto* significando eu e *telos* significando meta. Refere-se a uma atividade autocontida, que é feita não com a expectativa de algum benefício futuro, mas simplesmente porque o próprio fazer é a recompensa. Jogar na bolsa para ganhar dinheiro não é uma experiência autotélica; mas jogá-lo para provar sua habilidade em prever tendências futuras é — mesmo que o resultado em termos de dólares e centavos seja exatamente o mesmo. Ensinar as crianças para transformá-las em bons cidadãos não é autotélico, mas ensiná-las porque gostamos de interagir com as crianças é. O que acontece nas duas situações é ostensivamente idêntico; o que difere é que, quando a experiência é autotélica, a pessoa está prestando atenção à atividade por ela mesma; quando não é,

A maioria das coisas que fazemos não são puramente autotélicas nem puramente exotélicas (como chamaremos atividades feitas apenas por razões externas), mas são uma combinação dos dois. Os cirurgiões costumam entrar em seu longo período de treinamento por causa de expectativas exotéricas: ajudar as pessoas, ganhar dinheiro, alcançar prestígio. Se tiverem sorte, depois de um tempo começam a gostar de seu trabalho, e então a cirurgia se torna em grande parte também autotélica.

Algumas coisas que inicialmente somos forçados a fazer contra a nossa vontade se tornam intrinsecamente recompensadoras com o passar do tempo. Um amigo meu, com quem trabalhei em um escritório há muitos anos, tinha um grande presente. Sempre que a obra se tornava particularmente chata, ele olhava para cima com um olhar vidrado nos

olhos semicerrados e começava a cantarolar uma peça musical — um coral de Bach, um concerto de Mozart, uma sinfonia de Beethoven. Mas cantarolar é uma descrição lamentavelmente inadequada do que ele fez. Ele reproduziu todo o

peça, imitando com sua voz os principais instrumentos envolvidos na passagem em particular: ora gemia como um violino, ora cantava como um fagote, ora soava como uma trombeta barroca. Nós, no escritório, ouvimos em transe e retomámos o trabalho renovados. O curioso é como meu amigo desenvolveu esse dom. Desde os três anos de idade, era levado pelo pai a concertos de música clássica. Ele se lembra de ter ficado indescritivelmente entediado e, ocasionalmente, adormecer no banco, para ser acordado por um tapa forte. Ele passou a odiar concertos, música clássica e, presumivelmente, seu pai - mas ano após ano ele foi forçado a repetir essa experiência dolorosa. Então, uma noite, quando tinha cerca de sete anos, durante a abertura de uma ópera de Mozart, ele teve o que descreveu como uma visão extática: ele de repente discerniu a estrutura melódica da peça e teve uma sensação avassaladora de um novo mundo se abrindo diante dele. Foram os três anos de escuta dolorosa que o prepararam para essa epifania, anos durante os quais suas habilidades musicais se desenvolveram, ainda que inconscientemente, e permitiram que ele entendesse o desafio que Mozart havia construído na música.

Claro que ele teve sorte; muitas crianças nunca chegam ao ponto de reconhecer as possibilidades da atividade a que são forçadas e acabam por não gostar dela para sempre. Quantas crianças passaram a odiar a música clássica porque seus pais as forçaram a praticar um instrumento? Muitas vezes as crianças — e os adultos — precisam de incentivos externos para dar os primeiros passos em uma atividade que exige uma difícil reestruturação da atenção. As atividades mais agradáveis não são naturais; eles exigem um esforço que inicialmente se reluta em fazer. Mas uma vez que a interação começa a fornecer feedback às habilidades da pessoa, geralmente começa a ser intrinsecamente recompensadora.

Uma experiência autotélica é muito diferente dos sentimentos que normalmente temos no decorrer da vida. Muito do que fazemos normalmente não tem valor em si mesmo, e o fazemos apenas porque temos que fazê-lo, ou porque esperamos algum benefício futuro disso. Muitas pessoas sentem que o tempo que passam no trabalho é essencialmente desperdiçado - estão alienadas dele, e a energia psíquica investida no trabalho não faz nada para fortalecer seu eu. Para algumas pessoas, o tempo livre também é desperdiçado. O lazer proporciona uma pausa relaxante do

trabalho, mas geralmente consiste em absorver informações passivamente, sem usar nenhuma habilidade ou explorar novas oportunidades de ação. Como um

resultado a vida passa em uma sequência de experiências chatas e ansiosas sobre as quais a pessoa tem pouco controle.

A experiência autotélica, ou fluxo, eleva o curso da vida a um nível diferente. A alienação dá lugar ao envolvimento, o prazer substitui o tédio, o desamparo se transforma em uma sensação de controle e a energia psíquica trabalha para reforçar o senso do eu, em vez de se perder a serviço de objetivos externos. Quando a experiência é intrinsecamente recompensadora, a vida se justifica no presente, em vez de ser refém de um ganho hipotético futuro.

Mas, como já vimos na seção que trata da sensação de controle, é preciso estar ciente do poder potencialmente viciante do fluxo. Devemos nos reconciliar com o fato de que nada no mundo é inteiramente positivo; todo poder pode ser mal utilizado. O amor pode levar à crueldade, a ciência pode criar destruição, a tecnologia sem controle produz poluição. A experiência ideal é uma forma de energia, e a energia pode ser usada para ajudar ou destruir. O fogo aquece ou queima; a energia atômica pode gerar eletricidade ou pode destruir o mundo. Energia é poder, mas poder é apenas um meio. Os objetivos aos quais é aplicado podem tornar a vida mais rica ou mais dolorosa.

O Marquês de Sade aperfeiçoou a infligência de dor em uma forma de prazer e, de fato, a crueldade é uma fonte universal de prazer para pessoas que não desenvolveram habilidades mais sofisticadas. Mesmo em sociedades que são chamadas de “civilizadas” por tentarem tornar a vida agradável sem interferir no bem-estar de ninguém, as pessoas são atraídas pela violência. Os combates de gladiadores divertiam os romanos, os vitorianos pagavam dinheiro para ver ratos sendo destroçados por terriers, os espanhóis abordam a matança de touros com reverência e o boxe é um marco em nossa própria cultura.

Veteranos do Vietnã ou de outras guerras às vezes falam com nostalgia sobre a ação da linha de frente, descrevendo-a como uma experiência de fluxo. Quando você se senta em uma trincheira ao lado de um lançador de foguetes, a vida é focada com muita clareza: o objetivo é destruir o inimigo antes que ele destrua você; o bem e o mal tornam-se evidentes; os meios de controle estão à mão; distrações são eliminadas. Mesmo que odeie a guerra, a experiência pode ser mais emocionante do que qualquer coisa encontrada na vida civil.

Os criminosos costumam dizer coisas como: “Se você me mostrasse algo que eu possa fazer que seja tão divertido quanto invadir uma casa à noite e levantar as jóias sem acordar ninguém, eu faria isso”. Muito do que rotulamos de delinquência juvenil – roubo de carro, vandalismo, comportamento desordeiro em geral – é

motivados pela mesma necessidade de ter experiências de fluxo não disponíveis na vida comum. Enquanto um segmento significativo da sociedade tiver poucas oportunidades de enfrentar desafios significativos e poucas chances de desenvolver as habilidades necessárias para se beneficiar deles, devemos esperar que a violência e o crime atraiam aqueles que não conseguem encontrar o caminho para experiências autotéticas mais complexas.

Essa questão torna-se ainda mais complicada quando refletimos que atividades científicas e tecnológicas respeitadas, que depois assumem um aspecto altamente ambíguo e talvez até horripilante, são originalmente muito prazerosas. Robert Oppenheimer chamou seu trabalho sobre a bomba atômica de “doce problema”, e não há dúvida de que a fabricação de gás nervoso ou o planejamento de Star Wars podem ser profundamente cativantes para os envolvidos neles.

A experiência de fluxo, como tudo o mais, não é “boa” em sentido absoluto. Só é bom porque tem o potencial de tornar a vida mais rica, intensa e significativa; é bom porque aumenta a força e a complexidade do eu. Mas se a consequência de qualquer instância particular de fluxo é boa em um sentido mais amplo, precisa ser discutido e avaliado em termos de critérios sociais mais inclusivos. O mesmo é verdade, no entanto, para todas as atividades humanas, seja ciência, religião ou política. Uma determinada crença religiosa pode beneficiar uma pessoa ou um grupo, mas reprimir muitas outras. O cristianismo ajudou a integrar as comunidades étnicas decadentes do Império Romano, mas foi fundamental para dissolver muitas culturas com as quais mais tarde entrou em contato. Um dado avanço científico pode ser bom para a ciência e alguns cientistas, mas ruim para a humanidade como um todo. É uma ilusão acreditar que qualquer solução é benéfica para todas as pessoas e para todos os tempos; nenhuma realização humana pode ser tomada como a palavra final. A frase desconfortável de Jefferson “A vigilância eterna é o preço da liberdade” também se aplica fora dos campos da política; significa que devemos reavaliar constantemente o que fazemos, para que os hábitos e a sabedoria do passado não nos ceguem para novas possibilidades.

Seria insensato, no entanto, ignorar uma fonte de energia porque ela pode ser mal utilizada. Se a humanidade tivesse tentado banir o fogo porque poderia ser usado para queimar coisas, não teríamos nos tornado muito

diferentes dos grandes macacos. Como disse Demócrito há muitos séculos:
“A água pode ser boa e má, útil e perigosa. Para o perigo, porém, um

remédio foi encontrado: aprender a nadar.” Nadar, neste caso, envolve aprender a distinguir as formas de fluxo úteis e prejudiciais e, em seguida, tirar o máximo proveito da primeira, ao mesmo tempo em que impõe limites à segunda. A tarefa é aprender a aproveitar a vida cotidiana sem diminuir as chances de outras pessoas aproveitarem a sua.

AS CONDIÇÕES DE FLUXO

VIMOS COMO AS PESSOAS DESCREVEM as características comuns da experiência ótima: uma sensação de que as habilidades de alguém são adequadas para lidar com os desafios à mão, em um sistema de ação direcionado a metas e com regras que fornece pistas claras sobre o desempenho de uma pessoa. . A concentração é tão intensa que não sobra atenção para pensar em qualquer coisa irrelevante, ou para se preocupar com problemas. A autoconsciência desaparece e o sentido do tempo fica distorcido. Uma atividade que produz tais experiências é tão gratificante que as pessoas estão dispostas a fazê-la por si só, com pouca preocupação com o que vão ganhar com isso, mesmo quando é difícil ou perigoso.

Mas como essas experiências acontecem? Ocasionalmente, o fluxo pode ocorrer por acaso, devido a uma feliz coincidência de condições externas e internas. Por exemplo, amigos podem estar jantando juntos e alguém traz à tona um tópico que envolve todos na conversa. Um por um, eles começam a fazer piadas e contar histórias, e logo todos estão se divertindo e se sentindo bem um com o outro. Embora tais eventos possam acontecer espontaneamente, é muito mais provável que o fluxo resulte de uma atividade estruturada ou da capacidade de um indivíduo de fazer o fluxo ocorrer, ou ambos.

Por que jogar um jogo é divertido, enquanto as coisas que temos que fazer todos os dias – como trabalhar ou ficar em casa – costumam ser tão chatas? E por que é que uma pessoa vai sentir alegria mesmo em um campo de concentração, enquanto outra fica sem graça durante as férias em um resort chique? Responder a essas perguntas tornará mais fácil entender como a experiência pode ser moldada para melhorar a qualidade de vida. Este capítulo explorará as atividades específicas que provavelmente produzirão experiências ótimas e os traços pessoais que ajudam as pessoas a alcançar o fluxo com facilidade.

ATIVIDADES DE FLUXO

Ao descrever a experiência ideal neste livro, demos como exemplos atividades como fazer música, escalar, dançar, velejar, xadrez e assim por diante. O que torna essas atividades propícias ao fluxo é que elas foram projetadas para tornar a experiência ideal mais fácil de alcançar. Elas têm regras que exigem o aprendizado de habilidades, estabelecem metas, fornecem feedback, possibilitam o controle. Elas facilitam a concentração e o envolvimento, tornando a atividade o mais distinta possível da chamada “realidade suprema” da existência cotidiana. Por exemplo, em cada esporte os participantes vestem uniformes chamativos e entram em enclaves especiais que os diferenciam temporariamente dos mortais comuns. Durante o evento, jogadores e espectadores deixam de agir em termos de senso comum,

Tais atividades de fluxo têm como função primordial proporcionar experiências prazerosas. Brincar, arte, pompa, ritual e esportes são alguns exemplos. Devido à forma como são construídos, eles ajudam os participantes e espectadores a alcançar um estado de espírito ordenado que é altamente agradável.

Roger Caillois, o antropólogo psicológico francês, dividiu os jogos do mundo (usando essa palavra em seu sentido mais amplo para incluir todas as formas de atividade prazerosa) em quatro grandes classes, dependendo do tipo de experiência que proporcionam. Agon inclui jogos que têm como principal característica a competição, como a maioria dos esportes e eventos esportivos; alea é a classe que inclui todos os jogos de azar, dos dados ao bingo; ilinx, ou vertigem, é o nome que ele dá às atividades que alteram a consciência ao embaralhar a percepção comum, como andar de carrossel ou saltar de paraquedas; e a mímica é o conjunto de atividades em que são criadas realidades alternativas, como a dança, o teatro e as artes em geral.

Usando esse esquema, pode-se dizer que os jogos oferecem oportunidades para ir além dos limites da experiência comum de quatro maneiras diferentes. Nos jogos agonísticos, o participante deve esticar suas habilidades para enfrentar o desafio proporcionado pelas habilidades dos

oponentes. As raízes da palavra “competir” são do latim con petire, que significava “procurar juntos”. O que cada pessoa

busca é realizar seu potencial, e essa tarefa é facilitada quando os outros nos obrigam a dar o nosso melhor. É claro que a competição melhora a experiência apenas enquanto a atenção estiver focada principalmente na atividade em si. Se os objetivos extrínsecos – como vencer o oponente, querer impressionar uma plateia ou obter um grande contrato profissional – são o que nos preocupa, então a competição provavelmente se tornará uma distração, em vez de um incentivo para focar a consciência no que está acontecendo. .

Os jogos aleatórios são agradáveis porque dão a ilusão de controlar o futuro inescrutável. Os índios das planícies embaralhavam as costelas marcadas dos búfalos para prever o resultado da próxima caçada, os chineses interpretavam o padrão em que os gravetos caíam e os ashanti da África Oriental liam o futuro pela maneira como suas galinhas sacrificadas morriam. A adivinhação é uma característica universal da cultura, uma tentativa de romper com as restrições do presente e ter um vislumbre do que vai acontecer. Os jogos de azar baseiam-se na mesma necessidade. As costelas de búfalo tornam-se dados, as varetas do I Ching tornam-se cartas de baralho e o ritual de adivinhação torna-se jogo — uma atividade secular na qual as pessoas tentam enganar umas às outras ou tentar adivinhar o destino.

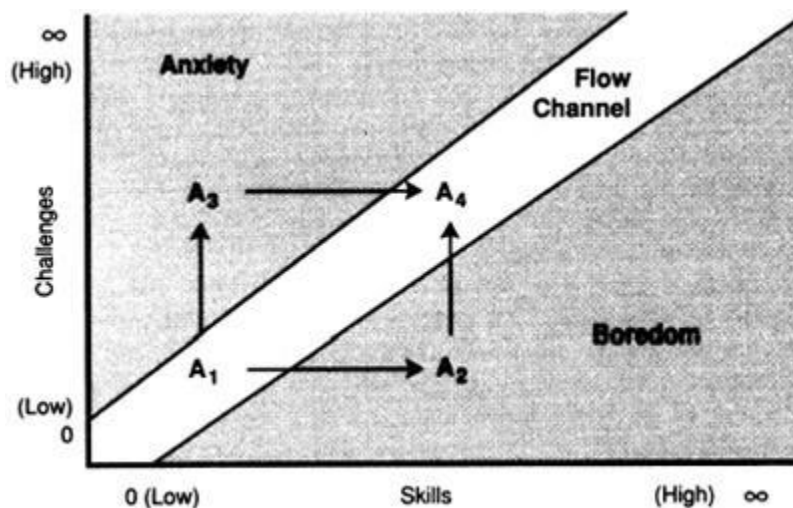
A vertigem é a maneira mais direta de alterar a consciência. As crianças pequenas adoram girar em círculos até ficarem tontas; os dervixes rodopiantes do Oriente Médio entram em estado de êxtase pelos mesmos meios. Qualquer atividade que transforme a maneira como percebemos a realidade é agradável, fato que explica a atração de drogas de “expansão da consciência” de todos os tipos, de cogumelos mágicos a álcool e a atual caixa de Pandora de substâncias químicas alucinógenas. Mas a consciência não pode ser expandida; tudo o que podemos fazer é embaralhar seu conteúdo, o que nos dá a impressão de tê-lo ampliado de alguma forma. O preço da maioria das alterações induzidas artificialmente, no entanto, é que perdemos o controle sobre essa mesma consciência que deveríamos expandir.

A mímica nos faz sentir como se fôssemos mais do que realmente somos por meio de fantasia, fingimento e disfarce. Nossos ancestrais, enquanto dançavam usando as máscaras de seus deuses, sentiam uma forte identificação com as forças que governavam o universo. Ao se vestir como um veado, o dançarino índio yaqui sentiu-se em harmonia com o espírito do

animal que personificava. A cantora que mistura sua voz na harmonia de um coro sente calafrios percorrendo sua espinha ao se sentir em harmonia com o belo som que ajuda a criar. o

garotinha brincando com sua boneca e seu irmão fingindo ser um cowboy também estendem os limites de sua experiência comum, de modo que eles se tornam, temporariamente, alguém diferente e mais poderoso – assim como aprendem os papéis adultos tipificados por gênero de sua sociedade.

Em nossos estudos, descobrimos que toda atividade de fluxo, seja envolvendo competição, acaso ou qualquer outra dimensão da experiência, tinha isso em comum: proporcionava uma sensação de descoberta, uma sensação criativa de transportar a pessoa para uma nova realidade. Empurrou a pessoa para níveis mais altos de desempenho e levou a estados de consciência antes inimagináveis. Em suma, transformou o eu tornando-o mais complexo. Nesse crescimento do eu está a chave para as atividades de fluxo.



Por que a complexidade da consciência aumenta como resultado das experiências de fluxo

Um diagrama simples pode ajudar a explicar por que esse deve ser o caso. Vamos supor que a figura abaixo represente uma atividade específica – por exemplo, o jogo de tênis. As duas dimensões teoricamente mais importantes da experiência, desafios e habilidades, estão representadas nos dois eixos do diagrama. A letra A representa Alex, um menino que está aprendendo a jogar tênis. O diagrama mostra Alex em quatro pontos diferentes no tempo. Quando ele começa a jogar (A₁), Alex praticamente não tem habilidades, e o único desafio que ele

faces está jogando a bola por cima da rede. Este não é um feito muito difícil, mas é provável que Alex goste porque a dificuldade é perfeita para seu

habilidades rudimentares. Então, neste momento, ele provavelmente estará em fluxo. Mas ele não pode ficar lá muito tempo. Depois de um tempo, se ele continuar praticando, suas habilidades tendem a melhorar, e então ele ficará entediado apenas batendo a bola por cima da rede (A2). Ou pode acontecer que ele encontre um oponente mais experiente, em Nesse caso, ele perceberá que há desafios muito mais difíceis para ele do que apenas arremessar a bola - nesse ponto, ele sentirá alguma ansiedade (A3) relativamente ao seu fraco desempenho.

Nem o tédio nem a ansiedade são experiências positivas, então Alex estará motivado a retornar ao estado de fluxo. Como ele vai fazer isso?

Olhando novamente para o diagrama, vemos que se ele está entediado (A2) e deseja estar em fluxo novamente,

Alex tem essencialmente apenas uma escolha: aumentar os desafios que está enfrentando. (Ele também tem uma segunda opção, que é desistir completamente do tênis - nesse caso, A simplesmente desapareceria do diagrama.) Estabelecendo para si um objetivo novo e mais difícil que corresponda às suas habilidades - por exemplo, vencer um oponente apenas

um pouco mais avançado do que ele - Alex estaria de volta ao fluxo (A4).

Se Alex está ansioso (A3), o caminho de volta ao fluxo exige que ele aumente suas habilidades. Teoricamente, ele também poderia reduzir os desafios que está enfrentando e, assim, retornar ao fluxo de onde começou (em A1), mas na prática é difícil ignorar os desafios quando se sabe que eles existem.

O diagrama mostra que tanto A1 e A4 representam situações em que Alex está em fluxo. Embora ambos sejam igualmente agradáveis, os dois estados são bastante diferentes, pois A4 é uma experiência mais complexa do que A1. É mais complexo porque envolve maiores desafios e exige maior habilidade do jogador.

Mas A4, embora complexo e agradável, também não representa uma situação estável. À medida que Alex continua jogando, ou ele ficará entediado com as oportunidades obsoletas que encontrar nesse nível, ou ficará ansioso e frustrado por sua habilidade relativamente baixa. Assim, a motivação para se divertir novamente irá empurrá-lo para voltar ao canal de fluxo, mas agora em um nível de complexidade ainda maior que A4.

É essa característica dinâmica que explica por que as atividades de fluxo levam ao crescimento e à descoberta. Não se pode gostar de fazer a mesma coisa ao mesmo tempo

nível por muito tempo. Ficamos entediados ou frustrados; e então o desejo de nos divertir novamente nos leva a ampliar nossas habilidades, ou a descobrir novas oportunidades para usá-las.

É importante, no entanto, não cair na falácia mecanicista e esperar que, apenas porque uma pessoa está objetivamente envolvida em uma atividade de fluxo, ela necessariamente terá a experiência apropriada. Não são apenas os desafios “reais” apresentados pela situação que contam, mas aqueles que a pessoa está ciente. Não são as habilidades que realmente temos que determinam como nos sentimos, mas as que achamos que temos. Uma pessoa pode responder ao desafio de um pico de montanha, mas permanecer indiferente à oportunidade de aprender a tocar uma música; a próxima pessoa pode aproveitar a chance de aprender a música e ignorar a montanha. Como nos sentimos em um determinado momento de uma atividade de fluxo é fortemente influenciado pelas condições objetivas; mas a consciência ainda é livre para seguir sua própria avaliação do caso. As regras dos jogos destinam-se a direcionar a energia psíquica em padrões que são agradáveis, mas se eles o fazem ou não, em última análise, depende de nós. Um atleta profissional pode estar “jogando” futebol sem que nenhum dos elementos do fluxo esteja presente: ele pode estar entediado, constrangido, preocupado com o tamanho de seu contrato e não com o jogo. E o oposto é ainda mais provável - que uma pessoa goste profundamente de atividades que foram destinadas a outros propósitos. Para muitas pessoas, atividades como trabalhar ou criar filhos proporcionam mais fluidez do que jogar um jogo ou pintar um quadro, porque esses indivíduos aprenderam a perceber oportunidades em tarefas tão mundanas que os outros não veem. Um atleta profissional pode estar “jogando” futebol sem que nenhum dos elementos do fluxo esteja presente: ele pode estar entediado, constrangido, preocupado com o tamanho de seu contrato e não com o jogo. E o oposto é ainda mais provável - que uma pessoa goste profundamente de atividades que foram

destinadas a outros propósitos. Para muitas pessoas, atividades como trabalhar ou criar filhos proporcionam mais fluidez do que jogar um jogo ou pintar um quadro, porque esses indivíduos aprenderam a perceber oportunidades em tarefas tão mundanas que os outros não veem.

Durante o curso da evolução humana, todas as culturas desenvolveram atividades destinadas principalmente a melhorar a qualidade da experiência. Mesmo as sociedades menos avançadas tecnologicamente têm alguma forma de arte, música, dança e uma variedade de jogos que crianças e adultos jogam. Há nativos da Nova Guiné que passam mais tempo procurando na selva as penas coloridas que usam para decoração em suas danças rituais do que procurando comida. E este não é de forma alguma um exemplo raro: arte, brincadeira e ritual provavelmente ocupam mais tempo e energia na maioria das culturas do que trabalho.

Embora essas atividades também possam servir a outros propósitos, o fato de proporcionarem prazer é a principal razão pela qual sobreviveram. Os humanos começaram a decorar cavernas há pelo menos trinta mil anos. Essas pinturas

certamente tinha significado religioso e prático. No entanto, é provável que a principal razão de ser da arte fosse a mesma na era paleolítica como é agora - ou seja, era uma fonte de fluxo para o pintor e para o espectador.

De fato, fluxo e religião estão intimamente ligados desde os primeiros tempos. Muitas das experiências ótimas da humanidade ocorreram no contexto de rituais religiosos. Não apenas a arte, mas também o drama, a música e a dança tiveram suas origens no que hoje chamaríamos de ambientes “religiosos”; isto é, atividades destinadas a conectar pessoas com poderes e entidades sobrenaturais. O mesmo acontece com os jogos. Um dos primeiros jogos de bola, uma forma de basquete jogado pelos maias, fazia parte de suas celebrações religiosas, assim como os jogos olímpicos originais. Essa conexão não é surpreendente, porque o que chamamos de religião é, na verdade, a tentativa mais antiga e ambiciosa de criar ordem na consciência. Portanto, faz sentido que os rituais religiosos sejam uma fonte profunda de prazer.

Nos tempos modernos, a arte, o jogo e a vida em geral perderam suas amarras sobrenaturais. A ordem cósmica que no passado ajudou a interpretar e dar sentido à história humana se decompôs em fragmentos desconexos. Muitas ideologias estão agora competindo para fornecer a melhor explicação para a forma como nos comportamos: a lei da oferta e da demanda e a “mão invisível” que regula o livre mercado procuram dar conta de nossas escolhas econômicas racionais; a lei do conflito de classes subjacente ao materialismo histórico tenta explicar nossas ações políticas irracionais; a competição genética em que se baseia a sociobiologia explicaria por que ajudamos algumas pessoas e exterminamos outras; a lei de efeito do behaviorismo oferece a explicação de como aprendemos a repetir atos prazerosos, mesmo quando não estamos cientes deles. Estas são algumas das “religiões” modernas enraizadas nas ciências sociais. Nenhum deles — com exceção parcial do materialismo histórico, em si um credo cada vez menor — merece grande apoio popular, e nenhum inspirou as visões estéticas ou rituais agradáveis que os modelos anteriores de ordem cósmica haviam gerado.

À medida que as atividades de fluxo contemporâneas são secularizadas, é improvável que vinculem o ator a sistemas de significado poderosos, como os que os jogos olímpicos ou os jogos de bola maias forneceram. Geralmente seu conteúdo é puramente hedônico: esperamos que eles melhorem como nos sentimos, física ou mentalmente, mas não esperamos

que eles nos conectem com os deuses. No entanto, as medidas que tomamos para melhorar a qualidade da experiência são muito importantes para

a cultura como um todo. Há muito se reconhece que as atividades produtivas de uma sociedade são uma maneira útil de descrever seu caráter: assim falamos de sociedades caçadoras-coletoras, pastoris, agrícolas e tecnológicas. Mas como as atividades de fluxo são escolhidas livremente e mais intimamente relacionadas às fontes do que é, em última análise, significativa, elas são talvez indicadores mais precisos de quem somos.

FLUXO E CULTURA

Um elemento importante da experiência americana em democracia tem sido fazer da busca da felicidade um objetivo político consciente — na verdade, uma responsabilidade do governo. Embora a Declaração de Independência possa ter sido o primeiro documento político oficial a definir esse objetivo explicitamente, provavelmente é verdade que nenhum sistema social sobreviveu por muito tempo a menos que seu povo tivesse alguma esperança de que seu governo os ajudaria a alcançar a felicidade. É claro que houve muitas culturas repressivas cuja população estava disposta a tolerar mesmo governantes extremamente miseráveis. Se os escravos que construíram as Pirâmides raramente se revoltavam, era porque, comparado às alternativas que percebiam, trabalhar como escravos para os faraós despóticos oferecia um futuro marginalmente mais esperançoso.

Nas últimas gerações, os cientistas sociais tornaram-se extremamente relutantes em fazer julgamentos de valor sobre as culturas. Qualquer comparação que não seja estritamente factual corre o risco de ser interpretada como ofensiva. É má forma dizer que a prática, crença ou instituição de uma cultura é, em qualquer sentido, melhor do que a de outra. Isso é “relativismo cultural”, uma postura que os antropólogos adotaram no início deste século como uma reação contra as suposições excessivamente presunçosas e etnocêntricas da era colonial vitoriana, quando as nações industriais ocidentais se consideravam o pináculo da evolução, melhor em todos os aspectos do que culturas tecnologicamente menos desenvolvidas. Essa confiança ingênua de nossa supremacia já passou há muito tempo. Ainda podemos objetar se um jovem árabe dirige um caminhão de explosivos para uma embaixada, explodindo-se no processo; mas não podemos mais nos sentir moralmente superiores ao condenar sua crença de que o Paraíso tem seções especiais reservadas para guerreiros que se autoimolam. Chegamos a aceitar que nossa moralidade simplesmente não tem mais valor fora de nossa própria cultura. De acordo com esse novo dogma, é inadmissível aplicar um conjunto de valores para avaliar outro. E como toda avaliação entre culturas deve necessariamente envolver pelo

menos um conjunto de valores estranhos a uma das culturas avaliadas, a própria possibilidade de comparação é descartada.

Se assumirmos, no entanto, que o desejo de alcançar a experiência ideal é o objetivo principal de todo ser humano, as dificuldades de interpretação levantadas pelo relativismo cultural tornam-se menos graves. Cada sistema social pode então ser avaliado em termos de quanta entropia psíquica ele causa, medindo essa desordem não com referência à ordem ideal de um ou outro sistema de crenças, mas com referência aos objetivos dos membros dessa sociedade. Um ponto de partida seria dizer que uma sociedade é “melhor” do que outra se um maior número de pessoas tiver acesso a experiências que estejam de acordo com seus objetivos. Um segundo critério essencial especificaria que essas experiências deveriam levar ao crescimento do self em nível individual, permitindo que o maior número possível de pessoas desenvolvesse habilidades cada vez mais complexas.

Parece claro que as culturas diferem umas das outras em termos do grau de “busca da felicidade” que tornam possível. A qualidade de vida em algumas sociedades, em alguns períodos históricos, é claramente melhor do que em outros. No final do século XVIII, o inglês médio provavelmente estava muito pior do que antes, ou estaria novamente cem anos depois. As evidências sugerem que a Revolução Industrial não apenas encurtou a expectativa de vida de membros de várias gerações, mas também os tornou mais desagradáveis e brutais. É difícil imaginar que os tecelões engolidos pelos “moinhos satânicos” aos cinco anos de idade, que trabalhavam setenta horas por semana ou mais até caírem mortos de exaustão, pudessem sentir que o que eles estavam obtendo da vida era o que eles queriam, independentemente dos valores e crenças que compartilhavam.

Para dar outro exemplo, a cultura dos ilhéus de Dobu, descrita pelo antropólogo Reo Fortune, é aquela que encorajou o medo constante da feitiçaria, a desconfiança até mesmo entre os parentes mais próximos e o comportamento vingativo. Apenas ir ao banheiro era um grande problema, porque envolvia sair para o mato, onde todos esperavam ser atacados por magia ruim quando estivessem sozinhos entre as árvores. Os dobuanos não pareciam “gostar” dessas características tão difundidas em sua experiência cotidiana, mas desconheciam alternativas. Eles estavam presos em uma teia de crenças e práticas que evoluíram ao longo do tempo, e isso tornou muito difícil para eles experimentarem a harmonia psíquica. Muitos relatos etnográficos sugerem que a entropia psíquica embutida é mais comum em culturas pré-letradas do que o mito do “nobre selvagem” sugeriria.

para sobreviverem, institucionalizaram o egoísmo além dos sonhos mais loucos do capitalismo. Os Yonomamo da Venezuela, como muitas outras tribos guerreiras, adoram a violência mais do que nossas superpotências militaristas, e não acham nada tão agradável quanto um bom e sangrento ataque a uma vila vizinha. Rir e sorrir eram quase desconhecidos na tribo nigeriana assediada por feitiçaria e intriga que Laura Bohannaw estudou.

Não há evidências de que qualquer uma dessas culturas tenha escolhido ser egoísta, violenta ou medrosa. Seu comportamento não os torna mais felizes; pelo contrário, causa sofrimento. Tais práticas e crenças, que interferem na felicidade, não são inevitáveis nem necessárias; eles evoluíram por acaso, como resultado de respostas aleatórias a condições acidentais. Mas uma vez que se tornam parte das normas e hábitos de uma cultura, as pessoas assumem que é assim que as coisas devem ser; eles passam a acreditar que não têm outras opções.

Felizmente, também existem muitos exemplos de culturas que, por sorte ou por previsão, conseguiram criar um contexto no qual o fluxo é relativamente fácil de alcançar. Por exemplo, os pigmeus da floresta de Ituri descritos por Colin Turnbull vivem em harmonia uns com os outros e com seu ambiente, preenchendo suas vidas com atividades úteis e desafiadoras. Quando não estão caçando ou melhorando suas aldeias, cantam, dançam, tocam instrumentos musicais ou contam histórias uns aos outros. Como em muitas culturas ditas “primitivas”, espera-se que cada adulto nesta sociedade pigmeu seja um pouco ator, cantor, artista e historiador, bem como um trabalhador qualificado. Sua cultura não receberia uma classificação alta em termos de realização material, mas em termos de proporcionar experiências ótimas, seu modo de vida parece ser extremamente bem-sucedido.

Outro bom exemplo de como uma cultura pode construir fluxo em seu estilo de vida é dado pelo etnógrafo canadense Richard Kool, descrevendo uma das tribos indígenas da Colúmbia Britânica:

A região de Shushwap era e é considerada pelo povo indiano como um lugar rico: rico em salmão e caça, rico em recursos alimentares subterrâneos, como tubérculos e raízes – uma terra abundante.

Nesta região, as pessoas viveriam em aldeias permanentes e explorariam os arredores para obter os recursos necessários.

Possuíam tecnologias elaboradas para utilizar de forma muito eficaz os recursos do meio ambiente, e

percebiam suas vidas como sendo boas e ricas. No entanto, disseram os anciãos, às vezes o mundo se tornava muito previsível e o desafio começava a desaparecer. Sem desafio, a vida não tinha sentido.

Assim, os anciãos, em sua sabedoria, decidiram que toda a aldeia deveria se mudar, esses movimentos ocorrendo a cada 25 ou 30 anos. Toda a população se mudaria para uma parte diferente da terra de Shushwap e lá eles encontraram o desafio. Havia novos fluxos para descobrir, novas trilhas de jogo para aprender, novas áreas onde a raiz de bálsamo seria abundante. Agora a vida recuperaria seu significado e valeria a pena ser vivida. Todos se sentiriam rejuvenescidos e saudáveis. Aliás, também permitiu que os recursos explorados em uma área se recuperassem após anos de colheita....

Um paralelo interessante é o Grande Santuário de Isé, ao sul de Kyoto, no Japão. O Santuário de Isé foi construído há cerca de mil e quinhentos anos em um de dois campos adjacentes. A cada vinte anos, mais ou menos, ela é retirada do campo em que estava e reconstruída no próximo. Em 1973 foi reerguido pela sexagésima vez. (Durante o século XIV, o conflito entre imperadores concorrentes interrompeu temporariamente a prática.)

A estratégia adotada pelos Shushwap e pelos monges de Isé assemelha-se a uma que vários estadistas apenas sonharam em realizar. Por exemplo, tanto Thomas Jefferson quanto o presidente Mao Zedong acreditavam que cada geração precisava fazer sua própria revolução para que seus membros permanecessem ativamente envolvidos no sistema político que governava suas vidas. Na realidade, poucas culturas alcançaram um ajuste tão bom entre as necessidades psicológicas de seu povo e as opções disponíveis para suas vidas. A maioria fica aquém, seja por tornar a sobrevivência uma tarefa muito árdua ou por se fechar em padrões rígidos que sufocam as oportunidades de ação de cada geração seguinte.

As culturas são construções defensivas contra o caos, projetadas para reduzir o impacto da aleatoriedade na experiência. São respostas adaptativas, assim como as penas são para as aves e o pelo é para os mamíferos. As culturas prescrevem normas, desenvolvem objetivos,

constroem crenças que nos ajudam a enfrentar os desafios da existência. Ao fazê-lo, eles devem descartar muitos objetivos e crenças alternativas e, assim,

limitar possibilidades; mas essa canalização da atenção para um conjunto limitado de objetivos e meios é o que permite uma ação sem esforço dentro de limites autocriados.

É a este respeito que os jogos fornecem uma analogia convincente às culturas. Ambos consistem em metas e regras mais ou menos arbitrárias que permitem que as pessoas se envolvam em um processo e atuem com o mínimo de dúvidas e distrações. A diferença é principalmente de escala. As culturas são abrangentes: especificam como uma pessoa deve nascer, como deve crescer, casar, ter filhos e morrer. Os jogos preenchem os interlúdios do roteiro cultural. Eles aumentam a ação e a concentração durante o “tempo livre”, quando as instruções culturais oferecem pouca orientação e a atenção de uma pessoa ameaça vagar pelos reinos inexplorados do caos.

Quando uma cultura consegue desenvolver um conjunto de metas e regras tão convincentes e tão bem ajustadas às habilidades da população que seus membros são capazes de experimentar o fluxo com frequência e intensidade incomuns, a analogia entre jogos e culturas é ainda mais próxima. Nesse caso, podemos dizer que a cultura como um todo se torna um “grande jogo”. Algumas das civilizações clássicas podem ter conseguido chegar a este estado. Cidadãos atenienses, romanos que moldaram suas ações pela virtus, intelectuais chineses ou brâmanes indianos moviam-se pela vida com uma graça intrincada e talvez derivassem da harmonia desafiadora de suas ações o mesmo prazer que teriam com uma dança prolongada. A polis ateniense, o direito romano, a burocracia da China divinamente fundamentada,

Uma cultura que aumenta o fluxo não é necessariamente “boa” em nenhum sentido moral. As regras de Esparta parecem desnecessariamente cruéis do ponto de vista do século XX, embora tenham sido, segundo todos os relatos, bem-sucedidas em motivar aqueles que as obedeceram. A alegria da batalha e a carnificina que animava as hordas tártaras ou os janízaros turcos eram lendárias. É certamente verdade que para grandes segmentos da população europeia, confusos pelos choques econômicos e culturais dos anos 1920, o regime e a ideologia nazi-fascistas forneceram um plano de jogo atraente. Estabeleceu metas simples, esclareceu o feedback e permitiu um envolvimento renovado com a vida que muitos acharam um alívio para ansiedades e frustrações anteriores.

Da mesma forma, embora o fluxo seja um motivador poderoso, ele não garante virtude naqueles que o experimentam. Outras coisas sendo iguais, uma cultura que fornece fluxo pode ser vista como “melhor” do que uma que não o faz. Mas quando um grupo de pessoas abraça metas e normas que irão aumentar seu prazer de viver, há sempre a possibilidade de que isso aconteça às custas de outra pessoa. O fluxo do cidadão ateniense foi possibilitado pelos escravos que trabalhavam em sua propriedade, assim como o estilo de vida elegante das plantações do sul da América repousava sobre o trabalho de escravos importados.

Ainda estamos muito longe de poder medir com precisão quanta experiência ótima as diferentes culturas tornam possível. De acordo com uma pesquisa Gallup em grande escala realizada em 1976, 40% dos norte-americanos disseram estar “muito felizes”, em oposição a 20% dos europeus, 18% dos africanos e apenas 7% dos entrevistados do Extremo Oriente. Por outro lado, outra pesquisa realizada apenas dois anos antes indicava que o índice de felicidade pessoal dos cidadãos norte-americanos era aproximadamente o mesmo dos cubanos e egípcios, cujos PIBs per capita eram, respectivamente, cinco e mais de dez vezes menores do que os americanos. . Alemães ocidentais e nigerianos saíram com índices de felicidade idênticos, apesar de uma diferença de mais de quinze vezes no PIB per capita. Até aqui, essas discrepâncias apenas demonstram que nossos instrumentos para medir a experiência ideal ainda são muito primitivos. No entanto, o fato de existirem diferenças parece incontestável.

Apesar das descobertas ambíguas, todas as pesquisas em larga escala concordam que cidadãos de nações mais ricas, mais educadas e governadas por governos mais estáveis relatam níveis mais altos de felicidade e satisfação com a vida. Grã-Bretanha, Austrália, Nova Zelândia e Holanda parecem ser os países mais felizes, e os Estados Unidos, apesar das altas taxas de divórcio, alcoolismo, crime e vícios, não estão muito atrás. Isso não deve surpreender, dada a quantidade de tempo e recursos que gastamos em atividades cujo objetivo principal é proporcionar prazer. Os adultos americanos médios trabalham apenas cerca de trinta horas por semana (e gastam mais dez horas fazendo coisas irrelevantes para seus trabalhos no local de trabalho, como sonhar acordado ou conversar com colegas de trabalho).

filmes, ou entreter a família e os amigos. As cinquenta a sessenta horas restantes que um americano fica acordado a cada semana são gastas em atividades de manutenção, como comer, ir e voltar do trabalho, fazer compras, cozinhar, lavar a louça e consertar coisas; ou no tempo livre não estruturado, como sentar sozinho e olhar para o espaço.

Embora os americanos médios tenham muito tempo livre e amplo acesso a atividades de lazer, eles não experimentam o fluxo com frequência. Potencialidade não implica atualidade, e quantidade não se traduz em qualidade. Por exemplo, assistir TV, a atividade de lazer mais frequentemente praticada nos Estados Unidos hoje, leva à condição de fluxo muito raramente. Na verdade, as pessoas que trabalham alcançam a experiência de fluxo – concentração profunda, desafios e habilidades elevados e equilibrados, uma sensação de controle e satisfação – cerca de quatro vezes mais em seus empregos, proporcionalmente, do que quando estão assistindo televisão.

Um dos paradoxos mais irônicos do nosso tempo é essa grande disponibilidade de lazer que de alguma forma não se traduz em gozo. Em comparação com as pessoas que viviam apenas algumas gerações atrás, temos oportunidades muito maiores de nos divertir, mas não há indicação de que realmente aproveitemos a vida mais do que nossos ancestrais. As oportunidades por si só, no entanto, não são suficientes. Também precisamos das habilidades para usá-los. E precisamos saber como controlar a consciência — uma habilidade que a maioria das pessoas não aprendeu a cultivar. Cercados por uma espantosa panóplia de engenhocas recreativas e opções de lazer, a maioria de nós continua entediada e vagamente frustrada.

Esse fato nos leva à segunda condição que afeta a ocorrência ou não de uma experiência ótima: a capacidade do indivíduo de reestruturar a consciência de modo a possibilitar o fluxo. Algumas pessoas se divertem onde quer que estejam, enquanto outras ficam entediadas mesmo quando confrontadas com as perspectivas mais deslumbrantes. Então, além de considerar as condições externas, ou a estrutura das atividades de fluxo, precisamos também levar em conta as condições internas que tornam o fluxo possível.

A PERSONALIDADE AUTOTÉLICA

Não é fácil transformar a experiência comum em fluxo, mas quase todos podem melhorar sua capacidade de fazê-lo. Embora o restante deste livro continue a explorar o fenômeno da experiência ótima, que, por sua vez, deve ajudar o leitor a se familiarizar com ele, consideraremos agora outra questão: se todas as pessoas têm o mesmo potencial para controlar a consciência; e se não, o que distingue aqueles que o fazem com facilidade daqueles que não o fazem.

Alguns indivíduos podem ser constitucionalmente incapazes de experimentar o fluxo. Os psiquiatras descrevem os esquizofrênicos como sofrendo de anedonia, que significa literalmente “falta de prazer”. Esse sintoma parece estar relacionado à “superinclusão de estímulos”, que se refere ao fato de os esquizofrênicos estarem condenados a perceber estímulos irrelevantes, a processar informações, gostem ou não. A trágica incapacidade do esquizofrênico de manter as coisas dentro ou fora da consciência é vividamente descrita por alguns pacientes: “As coisas simplesmente acontecem comigo agora, e não tenho controle sobre elas. Eu não pareço ter mais a mesma palavra nas coisas. Às vezes nem consigo controlar o que penso.” Ou: “As coisas estão chegando rápido demais. Eu perco o controle e me perco. Estou atendendo a tudo de uma vez e, como resultado, não cuido de nada.”

Incapaz de se concentrar, atendendo indiscriminadamente a tudo, os pacientes que sofrem desta doença não surpreendentemente acabam incapazes de se divertir. Mas o que causa a superinclusão de estímulos em primeiro lugar?

Parte da resposta provavelmente tem a ver com causas genéticas inatas. Algumas pessoas são apenas temperamentalmente menos capazes de concentrar sua energia psíquica do que outras. Entre os escolares, uma grande variedade de dificuldades de aprendizagem foi reclassificada sob o título de “distúrbios de atenção”, pois o que eles têm em comum é a falta de controle sobre a atenção. Embora os distúrbios de atenção provavelmente dependam de desequilíbrios químicos, também é muito provável que a qualidade da

experiência da infância exacerbe ou alivie seu curso. Do nosso ponto de vista, o que importa perceber é que os distúrbios atencionais não interferem apenas na

aprendizagem, mas efetivamente descarta a possibilidade de experimentar o fluxo também. Quando uma pessoa não consegue controlar a energia psíquica, nem o aprendizado nem o verdadeiro prazer são possíveis.

Um obstáculo menos drástico para experimentar o fluxo é a autoconsciência excessiva. Uma pessoa que está constantemente preocupada com a forma como os outros a perceberão, que tem medo de criar a impressão errada ou de fazer algo impróprio, também está condenada à exclusão permanente do prazer. Assim são as pessoas que são excessivamente egocêntricas. Um indivíduo egocêntrico geralmente não é autoconsciente, mas avalia cada informação apenas em termos de como ela se relaciona com seus desejos. Para tal pessoa, tudo não tem valor em si mesmo. Uma flor não vale uma segunda olhada a menos que possa ser usada; um homem ou uma mulher que não pode promover os próprios interesses não merece mais atenção. A consciência é estruturada inteiramente em termos de seus próprios fins, e nada é permitido nela que não esteja de acordo com esses fins.

Embora uma pessoa autoconsciente seja em muitos aspectos diferente de uma egocêntrica, nenhuma delas tem controle suficiente da energia psíquica para entrar facilmente em uma experiência de fluxo. Ambos carecem da fluidez de atenção necessária para se relacionar com as atividades por si mesmas; muita energia psíquica está concentrada no eu, e a atenção livre é rigidamente guiada por suas necessidades. Nessas condições, é difícil se interessar por objetivos intrínsecos, perder-se em uma atividade que não oferece recompensas fora da própria interação.

Distúrbios de atenção e superinclusão de estímulos impedem o fluxo porque a energia psíquica é muito fluida e errática. A autoconsciência excessiva e o egocentrismo o impedem pela razão oposta: a atenção é muito rígida e apertada. Nenhum dos extremos permite que uma pessoa controle a atenção. Aqueles que operam nesses extremos não podem se divertir, têm dificuldade em aprender e perdem oportunidades para o crescimento do eu. Paradoxalmente, um eu autocentrado não pode se tornar mais complexo, porque toda a energia psíquica à sua disposição é investida no cumprimento de seus objetivos atuais, em vez de aprender sobre novos.

Os impedimentos ao fluxo considerados até agora estão localizados dentro do próprio indivíduo. Mas também existem muitos obstáculos ambientais poderosos para o prazer. Algumas delas são naturais, outras de origem social. Por exemplo, seria de esperar que as pessoas que vivem nas

condições incrivelmente duras das regiões árticas, ou no deserto do Kalahari, tivessem pouco

oportunidade de desfrutar de suas vidas. No entanto, mesmo as condições naturais mais severas não podem eliminar totalmente o fluxo. Os esquimós em suas terras sombrias e inóspitas aprenderam a cantar, dançar, brincar, esculpir belos objetos e criar uma mitologia elaborada para dar ordem e sentido às suas experiências. Possivelmente, os moradores da neve e os moradores da areia que não conseguiam construir prazer em suas vidas, eventualmente, desistiram e morreram. Mas o fato de alguns terem sobrevivido mostra que a natureza sozinha não pode impedir que o fluxo aconteça.

As condições sociais que inibem o fluxo podem ser mais difíceis de superar. Uma das consequências da escravidão, da opressão, da exploração e da destruição dos valores culturais é a eliminação do gozo. Quando os agora extintos nativos das ilhas do Caribe foram colocados para trabalhar nas plantações dos conquistadores espanhóis, suas vidas tornaram-se tão dolorosas e sem sentido que eles perderam o interesse pela sobrevivência e, eventualmente, deixaram de se reproduzir. É provável que muitas culturas tenham desaparecido de forma semelhante, porque não eram mais capazes de proporcionar a experiência do gozo.

Dois termos que descrevem estados de patologia social também se aplicam a condições que dificultam a experiência do fluxo: anomia e alienação. Anomia – literalmente, “falta de regras” – é o nome que o sociólogo francês Emile Durkheim deu a uma condição na sociedade em que as normas de comportamento se tornaram confusas. Quando não está mais claro o que é permitido e o que não é, quando não se sabe o que a opinião pública valoriza, o comportamento torna-se errático e sem sentido. As pessoas que dependem das regras da sociedade para dar ordem à sua consciência ficam ansiosas. Situações anômicas podem surgir quando a economia entra em colapso ou quando uma cultura é destruída por outra, mas também podem ocorrer quando a prosperidade aumenta rapidamente e os antigos valores de parcimônia e trabalho duro não são mais tão relevantes quanto antes.

A alienação é, em muitos aspectos, o oposto: é uma condição na qual as pessoas são constrangidas pelo sistema social a agir de maneira contrária aos seus objetivos. Um trabalhador que para alimentar a si mesmo e sua família deve realizar a mesma tarefa sem sentido centenas de vezes em uma linha de montagem provavelmente será alienado. Nos países socialistas, uma das fontes mais irritantes de alienação é a necessidade de passar grande

parte do tempo livre esperando na fila por comida, roupas, entretenimento ou por intermináveis liberações burocráticas. Quando uma sociedade sofre de anomia, o fluxo é dificultado porque não está claro em que vale a pena investir a energia psíquica;

quando sofre de alienação, o problema é que não se pode investir energia psíquica no que é claramente desejável.

É interessante notar que esses dois obstáculos sociais ao fluxo, anomia e alienação, são funcionalmente equivalentes às duas patologias pessoais, distúrbios de atenção e egocentrismo. Em ambos os níveis, individual e coletivo, o que impede que o fluxo ocorra é a fragmentação dos processos atencionais (como na anomia e nos distúrbios atencionais), ou sua excessiva rigidez (como na alienação e no egocentrismo). No nível individual, a anomia corresponde à ansiedade, enquanto a alienação corresponde ao tédio.

Neurofisiologia e Fluxo

Assim como algumas pessoas nascem com melhor coordenação muscular, é possível que existam indivíduos com uma vantagem genética no controle da consciência. Essas pessoas podem ser menos propensas a sofrer de distúrbios de atenção e podem experimentar o fluxo mais facilmente.

A pesquisa do Dr. Jean Hamilton com percepção visual e padrões de ativação cortical dá suporte a tal afirmação. Um conjunto de suas evidências é baseado em um teste no qual os sujeitos tiveram que olhar para uma figura ambígua (um cubo de Necker, ou uma ilustração do tipo Escher que em um ponto parece estar saindo do plano do papel em direção ao espectador e o momento seguinte parece recuar para trás do plano), e então “invertê-lo” perceptivamente – isto é, ver a figura que se projeta para fora da superfície como se estivesse afundando de volta, e vice-versa. O Dr. Hamilton descobriu que os alunos que relataram menos motivação intrínseca na vida diária precisavam, em média, fixar os olhos em mais pontos antes que pudessem reverter a figura ambígua, enquanto os alunos que, em geral, achavam suas vidas intrinsecamente mais gratificantes precisavam olhar menos pontos,

Essas descobertas sugerem que as pessoas podem variar no número de pistas externas de que precisam para realizar a mesma tarefa mental. Indivíduos que requerem uma grande quantidade de informações externas para formar representações da realidade na consciência podem se tornar mais dependentes do ambiente externo para usar suas mentes. Eles teriam

menos controle sobre seus pensamentos, o que, por sua vez, tornaria mais difícil para eles desfrutarem da experiência. Por

Em contraste, as pessoas que precisam apenas de algumas pistas externas para representar eventos na consciência são mais autônomas do ambiente. Eles têm uma atenção mais flexível que lhes permite reestruturar a experiência com mais facilidade e, portanto, obter experiências ideais com mais frequência.

Em outro conjunto de experimentos, os alunos que relataram e que não relataram experiências frequentes de fluxo foram solicitados a prestar atenção a flashes de luzes ou tons em um laboratório. Enquanto os sujeitos estavam envolvidos nesta tarefa de atenção, sua ativação cortical em resposta aos estímulos foi medida e calculada separadamente para as condições visuais e auditivas. (Estes são chamados de “potenciais evocados”.) As descobertas do Dr. Hamilton mostraram que os indivíduos que relataram raramente experimentar o fluxo se comportaram como esperado: ao responder aos estímulos intermitentes, sua ativação subiu significativamente acima do nível de base. Mas os resultados dos indivíduos que relataram fluxo com frequência foram muito surpreendentes: a ativação diminuiu quando eles estavam se concentrando. Em vez de exigir mais esforço, o investimento de atenção na verdade parecia diminuir o esforço mental.

A explicação mais provável para esse achado incomum parece ser que o grupo que relatou mais fluxo foi capaz de reduzir a atividade mental em todos os canais de informação, exceto aquele envolvido na concentração nos estímulos intermitentes. Isso, por sua vez, sugere que as pessoas que podem se divertir em uma variedade de situações têm a capacidade de filtrar a estimulação e se concentrar apenas no que decidem ser relevante no momento. Embora prestar atenção normalmente envolva uma carga adicional de processamento de informações acima do esforço básico normal, para as pessoas que aprenderam a controlar a consciência, focar a atenção é relativamente fácil, porque elas podem desligar todos os processos mentais, exceto os relevantes. É essa flexibilidade de atenção, que contrasta tão nitidamente com a superinclusão impotente do esquizofrênico,

A evidência neurológica, entretanto, não prova que alguns indivíduos tenham herdado uma vantagem genética no controle da atenção e, portanto,

na experiência do fluxo. Os resultados podem ser explicados em termos de aprendizagem, em vez de herança. A associação entre a capacidade de

concentre-se e o fluxo é claro; serão necessárias mais pesquisas para determinar qual causa a outra.

Os Efeitos da Família na Personalidade Autotélica

Uma vantagem neurológica no processamento de informações pode não ser a única chave para explicar por que algumas pessoas se divertem esperando em uma rodoviária enquanto outras ficam entediadas, não importa o quão divertido seja o ambiente. As influências da primeira infância também são fatores muito prováveis para determinar se uma pessoa experimentará ou não o fluxo com facilidade.

Existem amplas evidências que sugerem que a forma como os pais interagem com uma criança terá um efeito duradouro sobre o tipo de pessoa que a criança se tornará. Em um de nossos estudos conduzidos na Universidade de Chicago, por exemplo, Kevin Rathunde observou que adolescentes que tinham certos tipos de relacionamento com seus pais eram significativamente mais felizes, satisfeitos e fortes na maioria das situações da vida do que seus pares que não tinham esse tipo de relacionamento. um relacionamento. O contexto familiar que promove a experiência ideal pode ser descrito como tendo cinco características. A primeira é a clareza: os adolescentes sentem que sabem o que seus pais esperam deles – metas e feedback na interação familiar são inequívocos. A segunda é a centralização, ou a percepção das crianças de que seus pais estão interessados no que estão fazendo no presente, em seus sentimentos e experiências concretas, em vez de se preocuparem se vão entrar em uma boa faculdade ou conseguir um emprego bem remunerado. A seguir vem a questão da escolha: as crianças sentem que têm uma variedade de possibilidades para escolher, incluindo a de quebrar as regras dos pais – desde que estejam preparadas para enfrentar as consequências. A quarta característica diferenciadora é o comprometimento, ou a confiança que permite que a criança se sinta confortável o suficiente para deixar de lado o escudo de suas defesas e envolver-se inconscientemente no que lhe interessa. oferecer oportunidades cada vez mais complexas de ação para seus filhos. em vez de se preocupar se vão entrar em uma boa faculdade ou conseguir um emprego bem remunerado. A seguir vem a questão da escolha: as crianças sentem que têm uma variedade de possibilidades para

escolher, incluindo a de quebrar as regras dos pais – desde que estejam preparadas para enfrentar as consequências. A quarta característica diferenciadora é o comprometimento, ou a confiança que permite que a criança se sinta confortável o suficiente para deixar de lado o escudo de suas defesas e envolver-se inconscientemente no que lhe interessa. oferecer oportunidades cada vez mais complexas de ação para seus filhos. em vez de se preocupar se vão entrar em uma boa faculdade ou conseguir um emprego bem remunerado. A seguir vem a questão da escolha: as crianças sentem que têm uma variedade de possibilidades para escolher, incluindo a de quebrar as regras dos pais – desde que estejam preparadas para enfrentar as consequências. A quarta característica diferenciadora é o comprometimento, ou a confiança que permite que a criança se sinta confortável o suficiente para deixar de lado o escudo de suas defesas e envolver-se inconscientemente no que lhe interessa. oferecer oportunidades cada vez mais complexas de ação para seus filhos. incluindo o de quebrar as regras dos pais - desde que estejam preparados para enfrentar as consequências. A quarta característica diferenciadora é o comprometimento, ou a confiança que permite que a criança se sinta confortável o suficiente para deixar de lado o escudo de suas defesas e envolver-se inconscientemente no que lhe interessa. oferecer oportunidades cada vez mais complexas de ação para seus filhos. incluindo o de quebrar as regras dos pais - desde que estejam preparados para enfrentar as consequências. A quarta característica diferenciadora é o comprometimento, ou a confiança que permite que a criança se sinta confortável o suficiente para deixar de lado o escudo de suas defesas e envolver-se inconscientemente no que lhe interessa. oferecer oportunidades cada vez mais complexas de ação para seus filhos.

A presença dessas cinco condições possibilitou o que se chamou de “contexto familiar autotético”, pois proporcionam uma formação ideal para aproveitar a vida. As cinco características são claramente paralelas às dimensões do

experiência de fluxo. As crianças que crescem em situações familiares que facilitam a clareza de objetivos, feedback, sensação de controle, concentração na tarefa em mãos, motivação intrínseca e desafio geralmente terão mais chances de ordenar suas vidas de modo a possibilitar o fluxo.

Além disso, as famílias que fornecem um contexto autotélico conservam uma grande quantidade de energia psíquica para seus membros individuais, tornando possível aumentar o prazer ao redor. As crianças que sabem o que podem e o que não podem fazer, que não precisam discutir constantemente sobre regras e controles, que não estão preocupadas com as expectativas de sucesso futuro de seus pais sempre pairando sobre suas cabeças, são liberadas de muitas das demandas de atenção que mais famílias caóticas geram. Eles são livres para desenvolver interesses em atividades que os expandirão. Em famílias menos bem ordenadas, uma grande quantidade de energia é gasta em constantes negociações e conflitos, e nas tentativas das crianças de proteger seu eu frágil de serem oprimidos pelos objetivos de outras pessoas.

Não surpreendentemente, as diferenças entre os adolescentes cujas famílias forneciam um contexto autotélico e aqueles cujas famílias não forneciam eram mais fortes quando as crianças estavam em casa com a família: aqui aqueles de um contexto autotélico eram muito mais felizes, fortes, alegres e satisfeitos do que seus colegas menos afortunados. Mas as diferenças também estavam presentes quando os adolescentes estudavam sozinhos ou na escola: aqui também a experiência ideal era mais acessível às crianças de famílias autotélicas. Somente quando os adolescentes estavam com seus amigos as diferenças desapareciam: com amigos, ambos os grupos se sentiam igualmente positivos, independentemente de as famílias serem autotélicas ou não.

É provável que existam maneiras pelas quais os pais se comportam com os bebês muito mais cedo na vida que também os predispõem a encontrar prazer com facilidade ou dificuldade. Sobre essa questão, no entanto, não há estudos de longo prazo que rastreiem as relações de causa e efeito ao longo do tempo. É lógico, no entanto, que uma criança que foi abusada, ou que foi frequentemente ameaçada com a retirada do amor dos pais – e infelizmente estamos nos tornando cada vez mais conscientes de que uma proporção perturbadora de crianças em nossa cultura é tão maltratada – irá

estar tão preocupado em evitar que seu senso de identidade se desfaça a ponto de ter pouca energia sobrando para buscar recompensas intrínsecas. Em vez de buscar a complexidade do gozo, um maltratado

é provável que a criança cresça e se torne um adulto que ficará satisfeito em obter o máximo de prazer possível da vida.

O POVO DO FLUXO

Os traços que marcam uma personalidade autotélica são mais claramente revelados por pessoas que parecem gostar de situações que as pessoas comuns achariam insuportáveis. Perdidos na Antártida ou confinados a uma cela de prisão, alguns indivíduos conseguem transformar suas condições angustiantes em uma luta administrável e até mesmo agradável, enquanto a maioria dos outros sucumbe à provação. Richard Logan, que estudou os relatos de muitas pessoas em situações difíceis, conclui que elas sobreviveram encontrando maneiras de transformar as sombrias condições objetivas em experiências subjetivamente controláveis. Eles seguiram o plano de atividades de fluxo. Primeiro, eles prestaram muita atenção aos detalhes mais minuciosos de seu ambiente, descobrindo nele oportunidades ocultas de ação que correspondiam ao pouco que eram capazes de fazer, dadas as circunstâncias. Em seguida, eles estabelecem metas adequadas à sua situação precária e monitoram de perto o progresso por meio do feedback recebido. Sempre que atingiam seu objetivo, eles aumentavam a aposta, estabelecendo desafios cada vez mais complexos para si mesmos.

Christopher Burney, um prisioneiro dos nazistas que passou muito tempo em confinamento solitário durante a Segunda Guerra Mundial, dá um exemplo bastante típico desse processo:

Se o alcance da experiência é subitamente confinado e ficamos com apenas um pouco de alimento para pensar ou sentir, estamos aptos a pegar os poucos objetos que se oferecem e fazer um catálogo inteiro de perguntas muitas vezes absurdas sobre eles. Funciona? Como? Quem fez e de quê? E, paralelamente, quando e onde vi algo parecido pela última vez e o que mais me lembra?... humilde ponto de partida.... Minha cama, por exemplo, podia ser medida e mais ou menos classificadas com camas escolares ou camas militares.... Quando eu tinha acabado com a cama, que era simples demais para me intrigar por muito tempo, senti os cobertores, avaliei seu calor, examinei a mecânica precisa

da janela, o desconforto do vaso sanitário... calculado o comprimento e a largura, a orientação e elevação da cela [grifo nosso].

Essencialmente, a mesma engenhosidade em encontrar oportunidades para ação mental e estabelecer metas é relatada por sobreviventes de qualquer confinamento solitário, de diplomatas capturados por terroristas a senhoras idosas presas por comunistas chineses. Eva Zeisel, a designer de cerâmica que ficou presa na prisão de Lubyanka em Moscou por mais de um ano pela polícia de Stalin, manteve sua sanidade ao descobrir como faria um sutiã com materiais à mão, jogando xadrez contra si mesma em sua cabeça, mantendo conversas imaginárias em francês, fazendo ginástica e memorizando poemas que compôs. Alexander Solzhenitsyn descreve como um de seus companheiros de prisão na prisão de Lefortovo mapeou o mundo no chão da cela e depois se imaginou viajando pela Ásia e Europa até a América, percorrendo alguns quilômetros por dia. O mesmo “jogo” foi descoberto independentemente por muitos prisioneiros; por exemplo, Albert Speer, o arquiteto favorito de Hitler, manteve-se na prisão de Spandau por meses fingindo que estava fazendo uma viagem a pé de Berlim a Jerusalém, na qual sua imaginação fornecia todos os eventos e paisagens ao longo do caminho.

Um conhecido que trabalhou na inteligência da Força Aérea dos Estados Unidos conta a história de um piloto que ficou preso no Vietnã do Norte por muitos anos e perdeu 30 quilos e boa parte de sua saúde em um acampamento na selva. Quando foi libertado, uma das primeiras coisas que pediu foi jogar uma partida de golfe. Para grande espanto de seus colegas oficiais, ele jogou um jogo soberbo, apesar de sua condição emagrecida. Às suas perguntas, ele respondeu que a cada dia de sua prisão ele se imaginava jogando dezoito buracos, escolhendo cuidadosamente seus tacos e abordagem e variando sistematicamente o campo. Essa disciplina não apenas ajudou a preservar sua sanidade, mas aparentemente também manteve suas habilidades físicas bem afiadas.

Tollas Tibor, poeta que passou vários anos em confinamento solitário durante as fases mais repressivas do regime comunista húngaro, diz que na prisão de Visegrád, onde centenas de intelectuais foram presos, os detentos se mantiveram ocupados por mais de um ano elaborando uma concurso de

tradução de poesia. Primeiro, eles tiveram que decidir sobre o poema a ser traduzido. Demorou meses para passar as indicações de célula em célula, e vários

mais meses de mensagens secretas engenhosas antes que os votos fossem computados. Finalmente foi acordado que O Capitão de Walt Whitman! Meu capitão! seria o poema a ser traduzido para o húngaro, em parte porque era o que a maioria dos prisioneiros conseguia lembrar de memória no original em inglês. Agora começou o trabalho sério: todos se sentaram para fazer sua própria versão do poema. Como não havia papel ou instrumento de escrita, Tollas espalhou uma película de sabão na sola do sapato e esculpiu as letras com um palito. Quando uma linha era aprendida de cor, ele cobria o sapato com uma nova camada de sabão. À medida que as várias estrofes eram escritas, elas eram memorizadas pelo tradutor e passadas para a próxima célula. Depois de um tempo, uma dúzia de versões do poema estavam circulando na cadeia, e cada uma foi avaliada e votada por todos os presos.

Quando a adversidade ameaça nos paralisar, precisamos reafirmar o controle encontrando uma nova direção na qual investir a energia psíquica, uma direção que está fora do alcance das forças externas. Quando toda aspiração é frustrada, a pessoa ainda deve buscar um objetivo significativo em torno do qual possa organizar o eu. Então, mesmo que essa pessoa seja objetivamente uma escrava, subjetivamente ela é livre. Solzhenitsyn descreve muito bem como mesmo a situação mais degradante pode ser transformada em uma experiência de fluxo: “Às vezes, ao estar em uma coluna de prisioneiros desanimados, em meio aos gritos de guardas com metralhadoras, senti uma onda de rimas e imagens que parecia estar flutuando acima.... Nesses momentos eu era livre e feliz... Alguns prisioneiros tentaram escapar esmagando o arame farpado. Para mim não havia arame farpado. A contagem de prisioneiros permaneceu inalterada, mas na verdade eu estava em um voo distante.”

Não são apenas os prisioneiros que relatam essas estratégias para recuperar o controle de sua própria consciência. Exploradores como o almirante Byrd, que uma vez passou quatro meses frios e escuros sozinho em uma pequena cabana perto do Pólo Sul, ou Charles Lindbergh, enfrentando elementos hostis sozinho em seu voo transatlântico, recorreram aos mesmos passos para manter a integridade de si mesmos. Mas o que torna algumas pessoas capazes de alcançar esse controle interno, enquanto a maioria das outras é arrastada por dificuldades externas?

Richard Logan propõe uma resposta baseada nos escritos de muitos sobreviventes, incluindo os de Viktor Frankl e Bruno Bettelheim, que refletiram sobre as fontes de força sob extrema adversidade. Ele

conclui que o traço mais importante dos sobreviventes é um “individualismo não autoconsciente”, ou um propósito fortemente direcionado que não é egoísta. As pessoas que têm essa qualidade estão empenhadas em fazer o melhor em todas as circunstâncias, mas não estão preocupadas principalmente em promover seus próprios interesses. Por serem intrinsecamente motivados em suas ações, não são facilmente perturbados por ameaças externas. Com energia psíquica livre suficiente para observar e analisar objetivamente o seu entorno, eles têm mais chances de descobrir neles novas oportunidades de ação. Se considerássemos um traço um elemento-chave da personalidade autotélica, poderia ser esse. Indivíduos narcisistas, que estão principalmente preocupados em se proteger, desmoronam quando as condições externas se tornam ameaçadoras. O pânico que se seguiu os impede de fazer o que devem fazer; sua atenção se volta para dentro em um esforço para restaurar a ordem na consciência, e não resta o suficiente para negociar a realidade externa.

Sem interesse pelo mundo, sem desejo de se relacionar ativamente com ele, a pessoa se isola em si mesma. Bertrand Russell, um dos maiores filósofos de nosso século, descreveu como alcançou a felicidade pessoal: “Aos poucos aprendi a ser indiferente a mim mesmo e às minhas deficiências; Passei a centrar minha atenção cada vez mais em objetos externos: o estado do mundo, vários ramos do conhecimento, indivíduos por quem sentia afeto.” Não poderia haver melhor descrição resumida de como construir para si uma personalidade autotélica.

Em parte, tal personalidade é um dom de herança biológica e educação precoce. Algumas pessoas nascem com uma dotação neurológica mais focada e flexível, ou têm a sorte de ter pais que promoveram a individualidade inconsciente. Mas é uma habilidade aberta ao cultivo, uma habilidade que pode ser aperfeiçoada através de treinamento e disciplina. Agora é hora de explorar mais as maneiras que isso pode ser feito.

O CORPO EM FLUXO

“Um homem não possui nada certamente, exceto um breve empréstimo de seu próprio corpo”, escreveu JB Cabell, “mas o corpo do homem é capaz de muito prazer curioso”. Quando estamos infelizes, deprimidos ou entediados, temos um remédio fácil à mão: usar o corpo por tudo o que vale. A maioria das pessoas hoje em dia está ciente da importância da saúde e da aptidão física. Mas o potencial quase ilimitado de prazer que o corpo oferece muitas vezes permanece inexplorado. Poucos aprendem a se mover com a graça de um acrobata, a ver com o olhar fresco de um artista, a sentir a alegria de um atleta que quebra seu próprio recorde, a saborear com a sutileza de um conhecedor ou a amar com uma habilidade que eleva o sexo a uma forma de arte. Como essas oportunidades estão facilmente ao alcance, o passo mais fácil para melhorar a qualidade de vida consiste em simplesmente aprender a controlar o corpo e seus sentidos.

Os cientistas ocasionalmente se divertem tentando descobrir quanto um corpo humano pode valer. Os químicos somaram meticulosamente o valor de mercado da pele, carne, osso, cabelo e os vários minerais e oligoelementos contidos nele, e chegaram à soma insignificante de alguns dólares. Outros cientistas levaram em conta o processamento sofisticado de informações e a capacidade de aprendizado do sistema mente-corpo e

chegaram a uma conclusão muito diferente: eles calculam que para construir tal

máquina sensível exigiria uma soma enorme, da ordem de centenas de milhões de dólares.

Nenhum desses métodos de avaliação do corpo faz muito sentido. Seu valor não deriva de ingredientes químicos ou da fiação neural que torna possível o processamento de informações. O que lhe confere uma preciosidade incalculável é o fato de que sem ela não haveria experiências e, portanto, nenhum registro da vida como a conhecemos. Tentar atribuir um valor de mercado ao corpo e seus processos é o mesmo que tentar colocar um preço na vida: em que escala podemos estabelecer seu valor?

Tudo o que o corpo pode fazer é potencialmente agradável. No entanto, muitas pessoas ignoram essa capacidade e usam seu equipamento físico o mínimo possível, deixando inexplorada sua capacidade de fornecer fluxo. Quando não desenvolvidos, os sentidos nos dão informações caóticas: um corpo destreinado se move de maneira aleatória e desajeitada, um olho insensível apresenta visões feias ou desinteressantes, o ouvido não musical ouve principalmente ruídos estridentes, o paladar grosseiro conhece apenas gostos insípidos. Se as funções do corpo forem atrofiadas, a qualidade de vida torna-se meramente adequada e, para alguns, até desanimadora. Mas se alguém assume o controle do que o corpo pode fazer e aprende a impor ordem às sensações físicas, a entropia cede a uma sensação de agradável harmonia na consciência.

O corpo humano é capaz de centenas de funções separadas — ver, ouvir, tocar, correr, nadar, arremessar, pegar, escalar montanhas e descer cavernas, para citar apenas algumas — e a cada uma delas correspondem experiências de fluxo. Em todas as culturas, atividades prazerosas foram inventadas para atender às potencialidades do corpo. Quando uma função física normal, como correr, é realizada em um ambiente socialmente projetado e direcionado a metas, com regras que oferecem desafios e exigem habilidades, ela se transforma em uma atividade de fluxo. Seja correndo sozinho, correndo contra o relógio, correndo contra a concorrência ou — como os índios Tarahumara do México, que correm centenas de quilômetros nas montanhas durante certos festivais — acrescentando uma elaborada dimensão ritual à atividade, o simples ato de mover o corpo pelo espaço torna-se uma fonte de feedback complexo que proporciona uma experiência ideal e adiciona força ao eu. Cada órgão sensorial, cada função motora pode ser aproveitada para a produção de fluxo.

Antes de explorar mais como a atividade física contribui para a experiência ideal, deve-se enfatizar que o corpo não produz fluxo

apenas pelos seus movimentos. A mente está sempre envolvida também. Para obter prazer na natação, por exemplo, é preciso cultivar um conjunto de habilidades apropriadas, o que requer concentração de atenção. Sem os pensamentos, motivos e sentimentos relevantes, seria impossível alcançar a disciplina necessária para aprender a nadar bem o suficiente para se divertir. Além disso, como o prazer ocorre na mente do nadador, o fluxo não pode ser um processo puramente físico: músculos e cérebro devem estar igualmente envolvidos.

Nas páginas que se seguem, revisaremos algumas das maneiras pelas quais a qualidade da experiência pode ser melhorada por meio do uso refinado dos processos corporais. Isso inclui atividades físicas como esportes e dança, o cultivo da sexualidade e as várias disciplinas orientais para controlar a mente por meio do treinamento do corpo. Eles também apresentam o uso discriminador dos sentidos da visão, audição e paladar. Cada uma dessas modalidades oferece uma quantidade quase ilimitada de prazer, mas apenas para pessoas que trabalham para desenvolver as habilidades de que necessitam. Para aqueles que não o fazem, o corpo permanece de fato um pedaço de carne bastante barata.

MAIS ALTO, MAIS RÁPIDO, MAIS FORTE

O lema latino dos jogos olímpicos modernos — *Altius, citius, fortius* — é um resumo bom, embora incompleto, de como o corpo pode experimentar o fluxo. Abrange a lógica de todos os esportes, que é fazer algo melhor do que já foi feito antes. A forma mais pura de atletismo e esportes em geral é romper as limitações do que o corpo pode realizar.

Por mais sem importância que um objetivo atlético possa parecer para o estranho, torna-se um assunto sério quando realizado com a intenção de demonstrar uma perfeição de habilidade. Jogar coisas, por exemplo, é uma habilidade bastante trivial; até os bebês pequenos são muito bons nisso, como testemunham os brinquedos que cercam o berço de qualquer criança. Mas até que ponto uma pessoa pode jogar um objeto de certo peso torna-se uma questão de lenda. Os gregos inventaram o disco, e os grandes lançadores de disco da antiguidade foram imortalizados pelos melhores escultores; os suíços se reuniam de férias nos prados das montanhas para ver quem conseguia arremessar o tronco de uma árvore mais longe; os escoceses fizeram o mesmo com rochas gigantescas. No beisebol, hoje em dia, os arremessadores ficam ricos e famosos porque podem jogar bolas com velocidade e precisão, e os jogadores de basquete porque podem afundá-las nos aros. Alguns atletas lançam dardos; outros são jogadores de boliche, arremessadores de peso ou lançadores de martelos; alguns jogam bumerangues ou lançam linhas de pesca. Cada uma dessas variações da capacidade básica de arremessar oferece oportunidades quase ilimitadas de prazer.

Altius—mais alto— é a primeira palavra do lema olímpico, e voar acima do solo é outro desafio universalmente reconhecido. Romper os laços da gravidade é um dos sonhos mais antigos da humanidade. O mito de Ícaro, que tinha asas feitas para alcançar o sol, há muito é considerado uma parábola dos objetivos – nobres e equivocados ao mesmo tempo – da própria civilização. Saltar mais alto, escalar os picos mais altos, voar muito acima da terra, estão entre as atividades mais agradáveis que as pessoas podem fazer. No entanto, alguns sábios inventaram recentemente uma

enfermidade psíquica especial, o chamado “complexo de Ícaro”, para explicar esse desejo de ser liberado da força da gravidade. Como todas as explicações que tentam reduzir o prazer a um

estratagemas defensivas contra ansiedades reprimidas, este perde o ponto. É claro que, em certo sentido, toda ação intencional pode ser considerada uma defesa contra as ameaças do caos. Mas a esse respeito vale mais a pena considerar os atos que trazem prazer como sinais de saúde, não de doença.

As experiências de fluxo baseadas no uso de habilidades físicas não ocorrem apenas no contexto de feitos atléticos notáveis. Os atletas olímpicos não têm o dom exclusivo de encontrar prazer em levar o desempenho além dos limites existentes. Cada pessoa, não importa quão inapta seja, pode subir um pouco mais alto, ir um pouco mais rápido e crescer um pouco mais forte. A alegria de ultrapassar os limites do corpo está aberta a todos.

Mesmo o ato físico mais simples torna-se agradável quando é transformado de modo a produzir fluxo. As etapas essenciais desse processo são:

- (a) definir uma meta geral e tantas submetas quanto forem realisticamente viáveis;
- (b) encontrar formas de medir o progresso em termos dos objetivos escolhidos; (c) continuar se concentrando no que está fazendo, e continuar fazendo distinções cada vez mais finas nos desafios envolvidos na atividade; (d) desenvolver as competências necessárias para interagir com as oportunidades disponíveis; e (e) continuar aumentando as apostas se a atividade se tornar chata.

Um bom exemplo desse método é o ato de caminhar, que é um uso tão simples do corpo quanto se pode imaginar, mas que pode se tornar uma atividade complexa de fluxo, quase uma forma de arte. Um grande número de objetivos diferentes pode ser definido para uma caminhada. Por exemplo, a escolha do itinerário: para onde se deseja ir e por qual caminho. Dentro da rota geral, pode-se selecionar lugares para parar ou certos pontos de referência para ver. Outro objetivo pode ser desenvolver um estilo pessoal, uma maneira de mover o corpo com facilidade e eficiência. Uma economia de movimento que maximize o bem-estar físico é outro objetivo óbvio. Para medir o progresso, o feedback pode incluir a rapidez e a facilidade com que a distância pretendida foi percorrida; quantos pontos turísticos interessantes se viu; e quantas novas idéias ou sentimentos foram entretidos ao longo do caminho.

Os desafios da atividade são o que nos obrigam a nos concentrar. Os desafios de uma caminhada variam muito, dependendo do ambiente. Para

quem mora nas grandes cidades, as calçadas planas e os traçados em ângulo reto facilitam o ato físico de caminhar. Andar em uma trilha de montanha é outra coisa: para um caminhante experiente, cada passo representa um desafio diferente a ser resolvido com a escolha do ponto de apoio mais eficiente que dará a melhor alavancagem, levando em consideração simultaneamente o impulso e a

centro de gravidade do corpo e as várias superfícies - sujeira, pedras, raízes, grama, galhos - nas quais o pé pode pousar. Em uma trilha difícil, um caminhante experiente caminha com economia de movimento e leveza, e o constante ajuste de seus passos ao terreno revela um processo altamente sofisticado de seleção da melhor solução para uma série de equações complexas que envolvem massa, velocidade e atrito. É claro que esses cálculos costumam ser automáticos e dão a impressão de serem inteiramente intuitivos, quase instintivos; mas se o caminhante não processar as informações corretas sobre o terreno e não fizer os ajustes apropriados em sua marcha, ele tropeçará ou logo se cansará. Portanto, embora esse tipo de caminhada possa ser totalmente inconsciente, na verdade é uma atividade altamente intensa que requer atenção concentrada.

Na cidade, o terreno em si não é desafiador, mas existem outras oportunidades para desenvolver habilidades. A estimulação social das multidões, as referências históricas e arquitetônicas do meio urbano podem agregar enorme variedade a um passeio. Há vitrines para ver, pessoas para observar, padrões de interação humana para refletir. Alguns caminhantes se especializam em escolher os caminhos mais curtos, outros os mais interessantes; alguns se orgulham de percorrer a mesma rota com precisão cronométrica, outros gostam de misturar e combinar seu itinerário. No inverno, alguns pretendem caminhar o máximo possível nos trechos ensolarados da calçada, e caminhar o máximo possível na sombra no verão. Há aqueles que cronometram suas travessias exatamente para quando os semáforos mudam para verde. É claro que essas oportunidades de prazer devem ser cultivadas; eles não acontecem automaticamente para aqueles que não controlam seu itinerário. A menos que se estabeleça metas e desenvolva habilidades, caminhar é apenas uma labuta inexpressiva.

Caminhar é a atividade física mais trivial que se possa imaginar, mas pode ser profundamente agradável se a pessoa estabelecer metas e assumir o controle do processo. Por outro lado, as centenas de formas sofisticadas de esporte e cultura corporal atualmente disponíveis – do raquetebol ao Yoga, do ciclismo às artes marciais – podem não ser nada agradáveis se forem abordadas com a atitude de que se deve participar delas, porque estão na moda, ou simplesmente porque fazem bem à saúde. Muitas pessoas ficam presas em uma esteira de atividade física sobre a qual acabam tendo pouco controle, sentindo-se obrigadas a se exercitar, mas não se divertindo ao fazê-lo. Eles cometeram o erro usual de confundir forma e

substância, e assumem que ações e eventos concretos são a única “realidade” que determina o que eles experimentam. Para esses indivíduos, ingressar em um clube de saúde sofisticado deve ser quase uma garantia de que eles se divertirão. No entanto, o prazer, como vimos, não depende do que você faz, mas sim de como você o faz.

Em um de nossos estudos abordamos a seguinte questão: As pessoas são mais felizes quando utilizam mais recursos materiais em suas atividades de lazer? Ou eles são mais felizes quando investem mais de si mesmos? Tentamos responder a essas perguntas com o Experience Sampling Method (ESM), o procedimento que desenvolvi na Universidade de Chicago para estudar a qualidade da experiência. Conforme descrito anteriormente, este método consiste em dar às pessoas pagers eletrônicos, ou bips, e um livreto de folhas de respostas. Um transmissor de rádio é programado para enviar sinais cerca de oito vezes por dia, em intervalos aleatórios, durante uma semana. Cada vez que o pager sinaliza, os entrevistados preenchem uma página do livreto, indicando onde estão, o que estão fazendo e com quem, e classificando seu estado de espírito em várias dimensões,

O que descobrimos foi que quando as pessoas estavam realizando atividades de lazer que eram caras em termos de recursos externos necessários – atividades que exigiam equipamentos caros, eletricidade ou outras formas de energia medidas em BTUs, como andar de barco a motor, dirigir ou assistir televisão — eles eram significativamente menos felizes do que quando envolvidos em lazer barato. As pessoas ficavam mais felizes quando estavam apenas conversando umas com as outras, quando faziam jardinagem, tricotavam ou se dedicavam a um hobby; todas essas atividades requerem poucos recursos materiais, mas exigem um investimento relativamente alto de energia psíquica. O lazer que consome recursos externos, no entanto, geralmente requer menos atenção e, como consequência, geralmente oferece recompensas menos memoráveis.

AS ALEGRIAS DO MOVIMENTO

Esportes e condicionamento físico não são os únicos meios de experiência física que usam o corpo como fonte de prazer, pois, de fato, uma ampla gama de atividades depende de movimentos rítmicos ou harmoniosos para gerar fluxo. Entre estas a dança é provavelmente a mais antiga e a mais significativa, tanto pelo seu apelo universal como pela sua potencial complexidade. Da tribo mais isolada da Nova Guiné às trupes polidas do Balé Bolshoi, a resposta do corpo à música é amplamente praticada como forma de melhorar a qualidade da experiência.

As pessoas mais velhas podem considerar dançar em clubes um ritual bizarro e sem sentido, mas muitos adolescentes acham que é uma importante fonte de diversão. Aqui está como alguns dos dançarinos descrevem a sensação de se mover no chão: “Uma vez que eu entro, então eu apenas flutuo, me divertindo, apenas me sentindo me mover”. “Eu fico meio que uma alta física com isso.... fico muito suado, muito febril ou meio em êxtase quando tudo está indo muito bem.” “Você se move e tenta se expressar em termos desses movimentos. É aí que está. É um tipo de linguagem corporal de meio comunicativo, de certa forma.... Quando está indo bem, estou realmente me expressando bem em termos de música e em termos das pessoas que estão por aí.”

O prazer de dançar é muitas vezes tão intenso que as pessoas abrem mão de muitas outras opções por causa disso. Aqui está uma declaração típica de uma das bailarinas entrevistadas pelo grupo do professor Massimini em Milão, Itália: “Desde o início eu queria me tornar uma bailarina profissional. Tem sido difícil: pouco dinheiro, muitas viagens, e minha mãe sempre reclama do meu trabalho. Mas o amor pela dança sempre me sustentou. Agora faz parte da minha vida, uma parte de mim que eu não poderia viver sem”. Nesse grupo de sessenta bailarinos profissionais em idade de casar, apenas três eram casados e apenas um tinha um filho; a gravidez era vista como uma grande interferência na carreira.

Mas, assim como no atletismo, certamente não é preciso se tornar um profissional para gostar de controlar os potenciais expressivos do corpo. Dançarinos diletantes

podem se divertir da mesma forma, sem sacrificar todos os outros objetivos para se sentirem movendo-se harmoniosamente.

E há outras formas de expressão que usam o corpo como instrumento: a mímica e a atuação, por exemplo. A popularidade das charadas como um jogo de salão se deve ao fato de permitir que as pessoas abandonem por um tempo sua identidade costumeira e representem diferentes papéis. Mesmo a representação mais tola e desajeitada pode proporcionar um alívio agradável das limitações dos padrões cotidianos de comportamento, um vislumbre de modos alternativos de ser.

SEXO COMO FLUXO

Quando as pessoas pensam em prazer, geralmente uma das primeiras coisas que vêm à mente é sexo. Isso não é surpreendente, porque a sexualidade é certamente uma das experiências mais gratificantes universalmente, superada em seu poder de motivação talvez apenas pela necessidade de sobreviver, beber e comer. O desejo de fazer sexo é tão poderoso que pode drenar a energia psíquica de outros objetivos necessários. Portanto, toda cultura deve investir grandes esforços em recanalizá-lo e restringi-lo, e muitas instituições sociais complexas existem apenas para regular esse impulso. O ditado de que “o amor faz o mundo girar” é uma referência educada ao fato de que a maioria de nossos atos é impulsionada, direta ou indiretamente, por necessidades sexuais. Lavamos, vestimos e penteamos o cabelo para ser atraentes, muitos de nós vamos trabalhar para manter um parceiro e uma casa,

Mas o sexo é sempre agradável? A essa altura, o leitor pode adivinhar que a resposta depende do que acontece na consciência dos envolvidos. O mesmo ato sexual pode ser experimentado como doloroso, revoltante, assustador, neutro, agradável, prazeroso, prazeroso ou extático — dependendo de como está ligado aos objetivos da pessoa. Um estupro pode não ser fisicamente distinguível de um encontro amoroso, mas seus efeitos psicológicos são mundos à parte.

É seguro dizer que a estimulação sexual em si é geralmente prazerosa. O fato de sermos geneticamente programados para obter prazer da sexualidade é a maneira bastante inteligente da evolução de garantir que os indivíduos se envolvam em atividades que possam levar à procriação, garantindo assim a sobrevivência da espécie. Para ter prazer no sexo, basta estar saudável e disposto; nenhuma habilidade especial é necessária, e logo após as primeiras experiências, poucos novos desafios físicos surgem novamente. Mas como outros prazeres, a menos que seja transformado em uma atividade prazerosa, o sexo facilmente se torna entediante com o tempo. Ele se transforma de uma experiência genuinamente positiva em um

ritual sem sentido ou em uma dependência viciante. Felizmente, existem muitas maneiras de tornar o sexo agradável.

O erotismo é uma forma de cultivar a sexualidade que se concentra no desenvolvimento de habilidades físicas. Em certo sentido, o erotismo está para o sexo como o esporte está para a atividade física. O Kama Sutra e A Alegria do Sexo são dois exemplos de manuais que visam fomentar o erotismo, fornecendo sugestões e objetivos para ajudar a tornar a atividade sexual mais variada, mais interessante e desafiadora. A maioria das culturas tem sistemas elaborados de treinamento e performance erótica, muitas vezes revestidos de significados religiosos. Os primeiros ritos de fertilidade, os mistérios dionisiacos da Grécia e a conexão recorrente entre a prostituição e o sacerdócio feminino são apenas algumas formas desse fenômeno. É como se, nos estágios iniciais da religião, as culturas cooptassem a atração óbvia da sexualidade e a usassem como base para construir ideias e padrões de comportamento mais complexos.

Mas o verdadeiro cultivo da sexualidade começa apenas quando as dimensões psicológicas são adicionadas às puramente físicas. Segundo os historiadores, a arte do amor foi um desenvolvimento recente no Ocidente. Com raras exceções, havia muito pouco romance nas práticas sexuais dos gregos e dos romanos. O namoro, a partilha de sentimentos entre amantes, as promessas e os rituais de namoro que agora parecem ser atributos tão indispensáveis das relações íntimas só foram inventados no final da Idade Média pelos trovadores que percorriam os castelos do sul da França, e depois, como o “doce novo estilo”, eles foram adotados pelas classes abastadas no resto da Europa. Romance — os rituais de cortejo desenvolvidos pela primeira vez na região românica do sul da França — oferece toda uma nova gama de desafios aos amantes.

Um refinamento semelhante da sexualidade ocorreu em outras civilizações, e aproximadamente no mesmo passado não muito distante. Os japoneses criaram profissionais de amor extremamente sofisticados, esperando que suas gueixas fossem músicos, dançarinos, atrizes talentosos, além de apreciadores da poesia e da arte. As cortesãs chinesas e indianas e as odaliscas turcas eram igualmente hábeis. Lamentavelmente, esse profissionalismo, ao mesmo tempo em que aumentava a complexidade potencial do sexo, pouco fez para melhorar diretamente a qualidade da experiência para a maioria das pessoas. Historicamente, o romance parece ter sido restrito à juventude e àqueles que tinham tempo e dinheiro para se entregar a ele; a grande maioria em qualquer cultura parece ter tido uma

vida sexual muito monótona. Pessoas “decentes” em todo o mundo não gastam muito

energia na tarefa da reprodução sexual, ou nas práticas que foram construídas sobre ela. O romance também se assemelha aos esportes nesse aspecto: em vez de fazê-lo pessoalmente, a maioria das pessoas se contenta em ouvir sobre isso ou assistir a alguns especialistas realizando.

Uma terceira dimensão da sexualidade começa a emergir quando, além do prazer físico e do gozo de um relacionamento romântico, o amante sente um cuidado genuíno por seu parceiro. Há então novos desafios que se descobrem: desfrutar do parceiro como uma pessoa única, entendê-lo e ajudá-lo a cumprir seus objetivos. Com o surgimento desta terceira dimensão, a sexualidade torna-se um processo muito complexo, que pode continuar proporcionando experiências de fluxo ao longo da vida.

No início é muito fácil obter prazer no sexo, e até mesmo desfrutá-lo. Qualquer tolo pode se apaixonar quando jovem. O primeiro encontro, o primeiro beijo, a primeira relação sexual apresentam novos desafios inebriantes que mantêm o jovem em fluxo por semanas a fio. Mas para muitos esse estado de êxtase ocorre apenas uma vez; depois do “primeiro amor” todos os relacionamentos posteriores não são mais tão excitantes. É especialmente difícil continuar desfrutando do sexo com o mesmo parceiro por um período de anos. Provavelmente é verdade que os humanos, como a maioria das espécies de mamíferos, não são monogâmicos por natureza. É impossível para os parceiros não ficarem entediados, a menos que trabalhem para descobrir novos desafios na empresa um do outro e aprendam habilidades apropriadas para enriquecer o relacionamento. Inicialmente, apenas os desafios físicos são suficientes para sustentar o fluxo,

Como manter o amor fresco? A resposta é a mesma que para qualquer outra atividade. Para ser agradável, um relacionamento deve se tornar mais complexo. Para se tornarem mais complexos, os parceiros devem descobrir novas potencialidades em si mesmos e uns nos outros. Para descobri-los, eles devem investir atenção um no outro - para que possam aprender quais pensamentos e sentimentos, quais sonhos residem na mente de seu parceiro. Isso em si é um processo sem fim, uma tarefa para toda a vida. Depois que se começa a conhecer realmente outra pessoa, muitas aventuras conjuntas se tornam possíveis: viajar juntos, ler os mesmos livros, criar filhos, fazer e realizar planos, tudo se torna mais agradável e significativo. Os detalhes

específicos não são importantes. Cada pessoa deve descobrir quais são relevantes para sua própria situação. O importante é o princípio geral:

aspecto da vida, pode tornar-se agradável se estivermos dispostos a controlá-lo e cultivá-lo na direção de uma maior complexidade.

O CONTROLE FINAL: YOGA E AS ARTES MARCIAIS

Quando se trata de aprender a controlar o corpo e suas experiências, somos como crianças comparados às grandes civilizações orientais. Em muitos aspectos, o que o Ocidente realizou em termos de aproveitamento da energia material é igualado pelo que a Índia e o Extremo Oriente alcançaram em termos de controle direto da consciência. Que nenhuma dessas abordagens é, por si só, um programa ideal para a condução da vida é demonstrado pelo fato de que o fascínio indiano por técnicas avançadas de autocontrole, à custa de aprender a lidar com os desafios materiais do ambiente físico, conspirou para que a impotência e a apatia se espalhassem por grande parte da população, vencida pela escassez de recursos e pela superlotação. O domínio ocidental sobre a energia material, por outro lado, corre o risco de transformar tudo o que toca em um recurso a ser consumido o mais rápido possível, esgotando o meio ambiente. A sociedade perfeita seria capaz de encontrar um equilíbrio saudável entre os mundos espiritual e material, mas, além de almejar a perfeição, podemos olhar para as religiões orientais em busca de orientação sobre como alcançar o controle sobre a consciência.

Dos grandes métodos orientais para treinar o corpo, um dos mais antigos e difusos é o conjunto de práticas conhecido como Hatha Yoga. Vale a pena rever alguns de seus destaques, pois corresponde em várias áreas ao que sabemos sobre a psicologia do fluxo e, portanto, fornece um modelo útil para quem deseja estar no comando da energia psíquica. Nada como Hatha Yoga já foi criado no Ocidente. As primeiras rotinas monásticas instituídas por São Bento e São Domingos e especialmente os “exercícios espirituais” de Santo Inácio de Loyola provavelmente são as que mais se aproximam em oferecer uma maneira de controlar a atenção desenvolvendo rotinas mentais e físicas; mas mesmo estes ficam muito aquém da rigorosa disciplina do Yoga.

Em sânscrito, Yoga significa “jugo”, que se refere ao objetivo do método de unir o indivíduo a Deus, primeiro unindo as várias partes do corpo umas às outras, depois fazendo com que o corpo como um todo

trabalhe em conjunto com a consciência como parte de um sistema ordenado. sistema. Para atingir esse objetivo, a base

O texto do Yoga, compilado por Patanjali cerca de 1.500 anos atrás, prescreve oito estágios de habilidades crescentes. As duas primeiras etapas da “preparação ética” visam mudar as atitudes de uma pessoa. Poderíamos dizer que envolvem o “endireitamento da consciência”; eles tentam reduzir a entropia psíquica tanto quanto possível antes que as tentativas reais de controle mental comecem. Na prática, o primeiro passo, yama, requer que se alcance a “restrição” de atos e pensamentos que possam prejudicar os outros – falsidade, roubo, luxúria e avareza. O segundo passo, niyama, envolve “obediência”, ou seguir rotinas ordenadas de limpeza, estudo e obediência a Deus, que ajudam a canalizar a atenção para padrões previsíveis e, portanto, tornam a atenção mais fácil de controlar.

Os próximos dois estágios envolvem a preparação física ou o desenvolvimento de hábitos que permitirão ao praticante — ou yogin — superar as exigências dos sentidos e possibilitar que ele se concentre sem se cansar ou se distrair. A terceira etapa consiste em praticar vários asanas, formas de “sentar” ou manter posturas por longos períodos sem sucumbir à tensão ou fadiga. Este é o estágio do Yoga que todos conhecemos no Ocidente, exemplificado por um sujeito no que parece ser fraldas em pé na cabeça com as pernas atrás do pescoço. O quarto estágio é o pranayama, ou controle da respiração, que visa relaxar o corpo e estabilizar o ritmo da respiração.

O quinto estágio, a articulação entre os exercícios preparatórios e a prática do Yoga propriamente dito, é chamado pratyahara (“retirada”). Envolve aprender a retirar a atenção dos objetos externos, direcionando a entrada dos sentidos - tornando-se assim capaz de ver, ouvir e sentir apenas o que se deseja admitir na consciência. Já neste estágio, vemos quão próximo o objetivo do Yoga está do das atividades de fluxo descritas neste volume — alcançar o controle sobre o que acontece na mente.

Embora os três estágios restantes não pertençam propriamente ao presente capítulo - eles envolvem o controle da consciência por meio de operações puramente mentais, em vez de técnicas físicas - vamos discuti-los aqui por uma questão de continuidade, e também porque essas práticas mentais são, após todos, solidamente baseados nos físicos anteriores. Dharana, ou “segurar”, é a capacidade de se concentrar por longos períodos em um único estímulo e, portanto, é a imagem espelhada do estágio anterior de pratyahara; primeiro se aprende a manter as coisas fora da mente, depois aprende-se a mantê-las dentro.

meditação, ou dhyana, é o próximo passo. Aqui se aprende a esquecer o eu em concentração ininterrupta que não precisa mais dos estímulos externos da fase anterior. Finalmente, o yogin pode alcançar o samadhi, o último estágio de "auto-recolhimento", quando o meditador e o objeto da meditação se tornam um. Aqueles que o alcançaram descrevem o samadhi como a experiência mais alegre de suas vidas.

As semelhanças entre Yoga e fluxo são extremamente fortes; na verdade, faz sentido pensar no Yoga como uma atividade de fluxo muito bem planejada. Ambos tentam alcançar um envolvimento alegre e de auto-esquecimento por meio da concentração, que por sua vez é possibilitada por uma disciplina do corpo. Alguns críticos, no entanto, preferem enfatizar as diferenças entre o fluxo e o Yoga. Sua principal divergência é que, enquanto o fluxo tenta fortalecer o eu, o objetivo do Yoga e de muitas outras técnicas orientais é aboli-lo. Samadhi, o último estágio do Yoga, é apenas o limiar para entrar no Nirvana, onde o eu individual se funde com a força universal como um rio que se funde com o oceano. Portanto, pode-se argumentar que Yoga e fluxo tendem a resultados diametralmente opostos.

Mas essa oposição pode ser mais superficial do que real. Afinal, sete dos oito estágios do Yoga envolvem a construção de níveis cada vez mais elevados de habilidade no controle da consciência. Samadhi e a liberação que se supõe que se segue a ele podem, no final, não ser tão significativos - eles podem, em certo sentido, ser considerados como a justificação da atividade que ocorre nos sete estágios anteriores, assim como o pico da montanha só é importante porque justifica a escalada, que é o verdadeiro objetivo do empreendimento. Outro argumento a favor da semelhança dos dois processos é que, mesmo até o estágio final da liberação, o yogin deve manter o controle sobre a consciência. Ele não poderia se entregar a menos que estivesse, mesmo no momento da entrega, em completo controle dele. Abandonando o eu com seus instintos, hábitos,

Portanto, não é irracional considerar o Yoga como um dos métodos mais antigos e sistemáticos de produzir a experiência de fluxo. Os detalhes de como a experiência é produzida são exclusivos do Yoga, pois são únicos para todas as outras atividades de fluxo, desde a pesca com mosca até a corrida de um carro de Fórmula 1. Como produto de forças culturais que ocorreram apenas uma vez na história, o caminho do Yoga traz a marca da época e do lugar em que foi criado.

Se o Yoga é uma maneira “melhor” de promover a experiência ideal do que outros, não pode ser decidido apenas por seus próprios méritos – deve-se considerar os custos de oportunidade envolvidos na prática e compará-los com opções alternativas. O controle que o Yoga possibilita vale o investimento de energia psíquica que o aprendizado de sua disciplina exige?

Outro conjunto de disciplinas orientais que se tornaram populares recentemente no Ocidente são as chamadas “artes marciais”. Existem muitas variações destes, e a cada ano um novo parece chegar. Eles incluem judô, jiu-jitsu, kung fu, karatê, tae kwon do, aikido, T'ai Chi ch'uan - todas as formas de combate desarmado que se originaram na China - e kendô (esgrima), kyūdō (arco com arco) e ninjutsu, que estão mais intimamente associados ao Japão.

Essas artes marciais foram influenciadas pelo taoísmo e pelo zen-budismo e, portanto, também enfatizam as habilidades de controle da consciência. Em vez de se concentrar exclusivamente no desempenho físico, como fazem as artes marciais ocidentais, a variedade oriental é direcionada para melhorar o estado mental e espiritual do praticante. O guerreiro se esforça para chegar ao ponto em que possa agir com a velocidade da luz contra os oponentes, sem ter que pensar ou raciocinar sobre os melhores movimentos defensivos ou ofensivos a serem feitos. Aqueles que podem realizá-lo bem afirmam que a luta se torna uma alegre performance artística, durante a qual a experiência cotidiana da dualidade entre mente e corpo é transformada em uma concentração harmoniosa da mente. Aqui, novamente, parece apropriado pensar nas artes marciais como uma forma específica de fluxo.

FLUXO PELOS SENTIDOS: AS ALEGRIAS DE VER

É fácil aceitar o fato de que esportes, sexo e até mesmo Yoga podem ser agradáveis. Mas poucas pessoas vão além dessas atividades físicas para explorar as capacidades quase ilimitadas dos outros órgãos do corpo, mesmo que qualquer informação que o sistema nervoso possa reconhecer se preste a experiências de fluxo ricas e variadas.

Ver, por exemplo, é mais frequentemente usado simplesmente como um sistema de sensoriamento à distância, para evitar pisar no gato ou para encontrar as chaves do carro. Ocasionalmente, as pessoas param para “festejar os olhos” quando uma visão particularmente deslumbrante aparece à sua frente, mas elas não cultivam sistematicamente o potencial de sua visão. As habilidades visuais, no entanto, podem fornecer acesso constante a experiências agradáveis. Menandro, o poeta clássico, expressou bem o prazer que podemos derivar de apenas observar a natureza: alguns, você nunca pode ver nada mais alto do que eles.” As artes visuais são um dos melhores campos de treinamento para o desenvolvimento dessas habilidades. Aqui estão algumas descrições de pessoas versadas nas artes sobre a sensação de realmente poder ver. A primeira lembra um encontro quase zen com uma pintura favorita, e enfatiza a súbita epifania de ordem que parece surgir ao ver uma obra que incorpora harmonia visual: “Há aquele maravilhoso Cézanne 'Bathers' no Museu da Filadélfia...que... dá-lhe de relance aquele grande sentido de um esquema, não necessariamente racional, mas que as coisas se juntam....

[Essa] é a maneira pela qual a obra de arte permite que você tenha uma apreciação repentina, uma compreensão do mundo. Isso pode significar o seu lugar nele, isso pode significar o que são os banhistas à beira de um rio em um dia de verão...

Outro espectador descreve a dimensão física inquietante da experiência de fluxo estético, que se assemelha ao choque que um corpo sente ao mergulhar em uma piscina de água fria:

Quando vejo trabalhos que me tocam o coração, que acho muito bons, tenho a reação mais estranha: que nem sempre é emocionante, é como levar um soco no estômago. Sentindo-se um pouco enjoado.

É apenas esse tipo de sentimento completamente avassalador, do qual eu tenho que tatear para sair, me acalmar e tentar abordá-lo cientificamente, não com todas as minhas antenas vulneráveis, abertas.... O que vem a você depois de olhar para ele com calma, depois de ter

realmente digerido cada nuance e cada pequeno fio, é o impacto total. Quando você encontra uma grande obra de arte, você simplesmente a conhece e ela o emociona em todos os seus sentidos, não apenas visualmente, mas sensual e intelectualmente.

Não apenas grandes obras de arte produzem experiências de fluxo tão intensas; para o olho treinado, mesmo as visões mais mundanas podem ser deliciosas. Um homem que mora em um dos subúrbios de Chicago e pega o trem elevado para o trabalho todas as manhãs, diz:

Em um dia como este, ou dias em que está claro como cristal, eu apenas sento no trem e olho por cima dos telhados da cidade, porque é tão fascinante ver a cidade, estar acima dela, estar lá, mas não fazer parte dele, ver essas formas e essas formas, esses maravilhosos prédios antigos, alguns dos quais estão totalmente em ruínas, e, quero dizer, apenas o fascínio da coisa, a curiosidade dela.... Eu posso entrar e dizer: “Vindo para

O trabalho desta manhã foi como passar por uma pintura de precisão de Sheeler.” Porque ele pintou telhados e coisas assim em um estilo muito nítido e claro.... Muitas vezes acontece que alguém que está totalmente

envolto em um meio de expressão visual vê o mundo nesses termos. Como um fotógrafo olha para o céu e diz: “Este é um céu Kodachrome. Muito bem, Deus. Você é quase tão bom quanto a Kodak.”

Claramente, é preciso treinamento para ser capaz de derivar esse grau de prazer sensorial da visão. Deve-se investir um pouco de energia psíquica

em observar belas paisagens e boa arte antes que se possa reconhecer a qualidade de Sheeler de uma paisagem de telhado. Mas isso é verdade para todas as atividades de fluxo:

sem cultivar as habilidades necessárias, não se pode esperar ter verdadeiro prazer em uma busca. Comparado a várias outras atividades, no entanto, ver é imediatamente acessível (embora alguns artistas afirmem que muitas pessoas têm “olhos de lata”), por isso é uma pena deixá-lo descansar sem ser desenvolvido.

Pode parecer uma contradição que, na seção anterior, mostramos como o Yoga pode induzir o fluxo treinando os olhos para não ver, enquanto agora estamos defendendo o uso dos olhos para fazer o fluxo acontecer. Isso é uma contradição apenas para aqueles que acreditam que o que é significativo é o comportamento, e não a experiência a que ele conduz. Não importa se vemos ou não vemos, desde que estejamos no controle do que está acontecendo conosco. A mesma pessoa pode meditar de manhã e excluir toda a experiência sensorial, e então olhar para uma grande obra de arte à tarde; de qualquer forma, ele pode ser transformado pela mesma sensação de alegria.

O FLUXO DA MÚSICA

Em todas as culturas conhecidas, a ordenação do som de forma a agradar ao ouvido tem sido amplamente utilizada para melhorar a qualidade de vida. Uma das funções mais antigas e talvez mais populares da música é focar a atenção dos ouvintes em padrões apropriados para um estado de espírito desejado. Portanto, há música para dançar, para casamentos, para funerais, para ocasiões religiosas e patrióticas; música que facilita o romance e música que ajuda os soldados a marchar em fileiras ordenadas.

Quando os maus tempos se abateram sobre os pigmeus da floresta de Ituri, na África Central, eles presumiram que seu infortúnio se devia ao fato de que a floresta benevolente, que geralmente supria todas as suas necessidades, acidentalmente adormeceu. Nesse ponto, os líderes da tribo desenterravam os chifres sagrados enterrados no subsolo, e sopravam neles por dias e noites a fio, na tentativa de acordar a floresta, restaurando assim os bons tempos.

A forma como a música é usada na floresta de Ituri é paradigmática de sua função em todos os lugares. Os chifres podem não ter despertado as árvores, mas seu som familiar deve ter assegurado aos pigmeus que a ajuda estava a caminho, e assim eles foram capazes de enfrentar o futuro com confiança. A maior parte da música que sai dos walkmans e aparelhos de som hoje em dia responde a uma necessidade semelhante. Os adolescentes, que passam de uma ameaça à sua frágil personalidade em evolução para outra em rápida sucessão ao longo do dia, dependem especialmente dos padrões de som suaves para restaurar a ordem em sua consciência. Mas muitos adultos também. Um policial nos disse: “Se depois de um dia fazendo prisões e me preocupando em levar um tiro, eu não conseguisse ligar o rádio no carro a caminho de casa, provavelmente enlouqueceria”.

A música, que é informação auditiva organizada, ajuda a organizar a mente que a atende e, portanto, reduz a entropia psíquica, ou a desordem que experimentamos quando informações aleatórias interferem nos objetivos. Ouvir música afasta o tédio e a ansiedade e, quando seriamente atendido, pode induzir experiências de fluxo.

Algumas pessoas argumentam que os avanços tecnológicos melhoraram muito a qualidade de vida, tornando a música tão facilmente disponível. Rádios transistorizados,

discos laser e toca-fitas tocam a música mais recente 24 horas por dia em gravações cristalinas. Esse acesso contínuo à boa música deve tornar nossas vidas muito mais ricas. Mas esse tipo de argumento sofre da confusão usual entre comportamento e experiência. Ouvir música gravada por dias a fio pode ou não ser mais agradável do que ouvir um show ao vivo de uma hora que se esperava há semanas. Não é a audição que melhora a vida, é a escuta. Ouvimos Muzak, mas raramente ouvimos, e poucos poderiam estar em fluxo como resultado disso.

Como com qualquer outra coisa, para desfrutar de música é preciso prestar atenção a ela. Na medida em que a tecnologia de gravação torna a música acessível demais e, portanto, tida como certa, pode reduzir nossa capacidade de extrair prazer dela. Antes do advento da gravação de som, uma apresentação musical ao vivo mantinha um pouco do assombro que a música gerava quando ainda estava totalmente imersa em rituais religiosos. Mesmo uma banda de dança da aldeia, sem falar de uma orquestra sinfônica, era um lembrete visível da misteriosa habilidade envolvida na produção de sons harmoniosos. Aproximou-se do evento com expectativas elevadas, com a consciência de que era preciso prestar muita atenção porque o espetáculo era único e não se repetiria.

O público das apresentações ao vivo de hoje, como shows de rock, continua a participar em algum grau desses elementos rituais; há poucas outras ocasiões em que um grande número de pessoas testemunha o mesmo evento juntas, pensa e sente as mesmas coisas e processa as mesmas informações. Essa participação conjunta produz em uma audiência a condição que Emile Durkheim chamou de “efervescência coletiva”, ou a sensação de pertencer a um grupo com uma existência concreta e real. Esse sentimento, acreditava Durkheim, estava nas raízes da experiência religiosa. As próprias condições da performance ao vivo ajudam a focar a atenção na música e, portanto, tornam mais provável que o fluxo resulte em um concerto do que quando se está ouvindo o som reproduzido.

Mas argumentar que a música ao vivo é naturalmente mais agradável do que a música gravada seria tão inválido quanto argumentar o contrário. Qualquer som pode ser uma fonte de prazer se atendido adequadamente. De fato, como ensinou o feiticeiro yaqui ao antropólogo Carlos Castaneda, até os intervalos de silêncio entre os sons, se ouvidos com atenção, podem ser emocionantes.

Muitas pessoas têm bibliotecas de discos impressionantes, cheias da música mais requintada já produzida, mas não conseguem apreciá-la. Eles ouvem algumas vezes

seu equipamento de gravação, maravilhando-se com a clareza do som que produz, e depois esquecem de ouvir novamente até a hora de comprar um sistema mais avançado. Aqueles que aproveitam o potencial de fruição inerente à música, por outro lado, têm estratégias para transformar a experiência em fluxo. Eles começam reservando horas específicas para ouvir. Quando chega a hora, eles aprofundam a concentração apagando as luzes, sentando-se em uma cadeira favorita ou seguindo algum outro ritual que concentre a atenção. Eles planejam cuidadosamente a seleção a ser jogada e formulam metas específicas para a próxima sessão.

Ouvir música geralmente começa como uma experiência sensorial. Nesse estágio, a pessoa responde às qualidades do som que induzem as reações físicas agradáveis que estão geneticamente ligadas ao nosso sistema nervoso. Nós respondemos a certos acordes que parecem ter apelo universal, ou ao choro lamentoso da flauta, ao toque excitante das trombetas. Somos particularmente sensíveis ao ritmo da bateria ou do baixo, a batida sobre a qual repousa o rock, e que alguns afirmam lembrar ao ouvinte o coração latejante da mãe, ouvido pela primeira vez no útero.

O próximo nível de desafio que a música apresenta é o modo analógico de ouvir. Nesta fase, desenvolve-se a habilidade de evocar sentimentos e imagens com base nos padrões de som. A triste passagem do saxofone lembra o sentimento de admiração que se tem ao observar nuvens de tempestade se acumulando sobre a pradaria; a peça de Tchaikovsky nos faz visualizar um trenó dirigindo por uma floresta coberta de neve, com seus sinos tilintando. É claro que as músicas populares exploram o modo analógico ao máximo, dando dicas ao ouvinte com letras que explicam qual humor ou que história a música deve representar.

A etapa mais complexa da audição musical é a analítica. Nesse modo, a atenção se desloca para os elementos estruturais da música, em vez dos sensoriais ou narrativos. As habilidades de escuta neste nível envolvem a capacidade de reconhecer a ordem subjacente ao trabalho e os meios pelos quais a harmonia foi alcançada. Eles incluem a capacidade de avaliar criticamente o desempenho e a acústica; comparar a peça com peças anteriores e posteriores do mesmo compositor, ou com o trabalho de outros compositores escrevendo ao mesmo tempo; e comparar a orquestra, maestro ou banda com suas próprias performances anteriores e posteriores, ou com as interpretações de outros. Os ouvintes analíticos geralmente comparam

várias versões da mesma música de blues ou sentam-se para ouvir com uma agenda que normalmente pode ser: “Vamos ver

como a gravação de von Karajan de 1975 do segundo movimento da Sétima Sinfonia difere de sua gravação de 1963”, ou “Eu me pergunto se a seção de metais da Sinfonia de Chicago é realmente melhor do que os metais de Berlim?” Tendo estabelecido tais objetivos, um ouvinte torna-se uma experiência ativa que fornece feedback constante (por exemplo, “von Karajan desacelerou”, “os metais de Berlim são mais agudos, mas menos suaves”). À medida que se desenvolve habilidades analíticas de escuta, as oportunidades de apreciar música aumentam geometricamente.

Até agora, consideramos apenas como o fluxo surge da audição, mas recompensas ainda maiores estão abertas para aqueles que aprendem a fazer música. O poder civilizador de Apolo dependia de sua capacidade de tocar lira, Pã levava o público ao frenesi com suas flautas e Orfeu com sua música era capaz de conter até a morte. Essas lendas apontam para a conexão entre a capacidade de criar harmonia no som e a harmonia mais geral e abstrata que subjaz ao tipo de ordem social que chamamos de civilização. Atento a essa conexão, Platão acreditava que as crianças deveriam aprender música antes de qualquer outra coisa; ao aprender a prestar atenção aos ritmos e harmonias graciosos, toda a sua consciência se tornaria ordenada.

Nossa cultura parece estar colocando uma ênfase cada vez menor em expor crianças pequenas a habilidades musicais. Sempre que há cortes no orçamento de uma escola, os cursos de música (assim como artes e educação física) são os primeiros a serem eliminados. É desanimador como essas três habilidades básicas, tão importantes para melhorar a qualidade de vida, são geralmente consideradas supérfluas no atual clima educacional. Privadas de uma exposição séria à música, as crianças se tornam adolescentes que compensam sua privação inicial investindo quantidades excessivas de energia psíquica em sua própria música. Eles formam grupos de rock, compram fitas e discos e geralmente se tornam cativos de uma subcultura que não oferece muitas oportunidades para tornar a consciência mais complexa.

Mesmo quando as crianças aprendem música, o problema usual geralmente surge: muita ênfase é colocada em como elas executam e muito pouca no que elas experimentam. Os pais que incentivam seus filhos a se destacarem no violino geralmente não estão interessados em saber se as crianças estão realmente gostando de tocar; eles querem que a criança tenha um desempenho bom o suficiente para atrair a atenção, ganhar prêmios e

acabar no palco do Carnegie Hall. Ao fazer isso, eles conseguem perverter a música no oposto do que ela foi projetada para ser: eles a transformam em uma fonte de desordem psíquica. Expectativas dos pais para

comportamento musical muitas vezes cria um grande estresse e, às vezes, um colapso completo.

Lorin Hollander, que foi uma criança prodígio no piano e cujo pai perfeccionista tocava primeiro violino na orquestra de Toscanini, conta como costumava se perder em êxtase ao tocar piano sozinho, mas como costumava tremer de terror quando seu exigente adulto mentores estiveram presentes. Quando ele era adolescente, os dedos de suas mãos congelaram durante um recital de concerto, e ele não conseguiu abrir suas mãos com garras por muitos anos depois. Algum mecanismo subconsciente abaixo do limiar de sua consciência decidiu poupá-lo da dor constante das críticas dos pais. Agora Hollander, recuperado da paralisia psicologicamente induzida, passa a maior parte de seu tempo ajudando outros jovens instrumentistas talentosos a apreciar a música do jeito que ela deve ser apreciada.

Embora tocar um instrumento seja melhor aprendido quando jovem, nunca é tarde demais para começar. Alguns professores de música se especializam em alunos adultos e mais velhos, e muitos empresários de sucesso decidem aprender piano depois dos cinquenta anos. Cantar em um coral e tocar em um conjunto de cordas amador são duas das maneiras mais emocionantes de experimentar a mistura de suas habilidades com as dos outros. Os computadores pessoais agora vêm com software sofisticado que facilita a composição e permite ouvir imediatamente a orquestração. Aprender a produzir sons harmoniosos não é apenas prazeroso, mas, como o domínio de qualquer habilidade complexa, também ajuda a fortalecer o eu.

AS ALEGRIAS DE SABOREAR

Gioacchino Rossini, compositor de *Guilherme Tell* e de muitas outras óperas, tinha uma boa noção da relação entre música e comida: “O que o amor é para o coração, o apetite é para o estômago. O estômago é o condutor que conduz e anima a grande orquestra das nossas emoções.” Se a música modula nossos sentimentos, o mesmo acontece com a comida; e todas as cozinhas requintadas do mundo são baseadas nesse conhecimento. A metáfora musical é ecoada por Heinz Maier-Leibnitz, o físico alemão que recentemente escreveu vários livros de receitas: “A alegria de cozinhar em casa”, diz ele, “comparada a comer em um dos melhores restaurantes, é como tocar um quarteto de cordas na sala de estar em comparação com um grande concerto.”

Nos primeiros cem anos da história americana, a preparação de alimentos era geralmente abordada de maneira prática. Mesmo tão tarde quanto 25 anos atrás, a atitude geral era que “alimentar seu rosto” estava tudo bem, mas fazer muito barulho sobre isso era de alguma forma decadente. Nas últimas duas décadas, é claro, a tendência se inverteu tão acentuadamente que as dúvidas anteriores sobre os excessos gastronômicos parecem quase ter sido justificadas. Agora temos “gastronômicos” e fanáticos por vinho que levam os prazeres do paladar tão a sério como se fossem ritos em uma religião totalmente nova. Os jornais gourmet proliferam, as seções de comida congelada dos supermercados estão repletas de misturas culinárias esotéricas, e todos os tipos de chefs comandam programas populares na TV. Não muito tempo atrás, a cozinha italiana ou grega era considerada o auge da culinária exótica. Agora encontramos excelentes vietnamitas, Restaurantes marroquinos ou peruanos em partes do país onde, uma geração antes, não se encontrava nada além de bife e batatas num raio de 160 quilômetros. Das muitas mudanças no estilo de vida que ocorreram nos Estados Unidos nas últimas décadas, poucas foram tão surpreendentes quanto a reviravolta em relação à alimentação.

Comer, como o sexo, é um dos prazeres básicos construídos em nosso sistema nervoso. Os estudos de ESM feitos com pagers eletrônicos

mostraram que, mesmo em nossa sociedade urbana altamente tecnológica, as pessoas ainda se sentem mais felizes e relaxadas na hora das refeições - embora à mesa elas não tenham algumas das outras

dimensões da experiência de fluxo, como alta concentração, senso de força e sentimento de auto-estima. Mas em todas as culturas, o simples processo de ingestão de calorias foi transformado com o tempo em uma forma de arte que proporciona prazer e prazer. A preparação de alimentos desenvolveu-se na história de acordo com os mesmos princípios de todas as outras atividades de fluxo. Primeiro, as pessoas aproveitaram as oportunidades de ação (neste caso, as várias substâncias comestíveis em seu ambiente) e, como resultado de uma atenção cuidadosa, foram capazes de fazer distinções cada vez mais sutis entre as propriedades dos alimentos. Eles descobriram que o sal preserva as carnes, que os ovos são bons para cobrir e dar liga, e que o alho, embora de sabor áspero por si só, tem propriedades medicinais e, se usado criteriosamente, confere sabores sutis a uma variedade de pratos. Uma vez cientes dessas propriedades, as pessoas poderiam experimentá-las e então desenvolver regras para juntar as várias substâncias nas combinações mais agradáveis. Essas regras se tornaram as várias cozinhas; sua variedade fornece uma boa ilustração da gama quase infinita de experiências de fluxo que podem ser evocadas com um número relativamente limitado de ingredientes comestíveis.

Grande parte dessa criatividade culinária foi desencadeada pelos paladares cansados dos príncipes. Referindo-se a Ciro, o Grande, que governou a Pérsia cerca de vinte e cinco séculos atrás, Xenofonte escreve talvez com um toque de exagero: “... os homens viajam por toda a terra a serviço do rei da Pérsia, procurando descobrir o que pode ser agradável para ele beber; e dez mil homens estão sempre inventando algo bom para ele comer.” Mas a experimentação com alimentos não se limitava de forma alguma às classes dominantes. As mulheres camponesas da Europa Oriental, por exemplo, não eram consideradas prontas para o casamento a menos que tivessem aprendido a cozinhar uma sopa diferente para cada dia do ano.

Em nossa cultura, apesar do recente destaque na cozinha gourmet, muitas pessoas ainda mal percebem o que colocam na boca, perdendo assim uma fonte potencialmente rica de prazer. Para transformar a necessidade biológica de se alimentar em uma experiência de fluxo, deve-se começar prestando atenção ao que se come. É espantoso — e também desencorajador — quando os convidados engolem comida preparada com amor sem nenhum sinal de ter notado suas virtudes. Que desperdício de rara experiência se reflete nessa insensibilidade! Desenvolver um paladar

exigente, como qualquer outra habilidade, requer o investimento de energia psíquica. Mas a energia investida é devolvida muitas vezes em uma experiência mais complexa. As pessoas que realmente gostam

comer desenvolver com o tempo o interesse por uma determinada culinária, conhecer sua história e suas peculiaridades. Aprendem a cozinhar nesse idioma, não apenas pratos isolados, mas refeições inteiras que reproduzem o ambiente culinário da região. Se são especialistas em comida do Oriente Médio, sabem fazer o melhor homus, onde encontrar o melhor tahine ou a berinjela mais fresca. Se sua predileção inclui as comidas de Veneza, eles aprendem que tipo de salsicha combina melhor com polenta e que tipo de camarão é o melhor substituto para scampi.

Como todas as outras fontes de fluxo relacionadas às habilidades corporais – como esporte, sexo e experiências visuais estéticas – o cultivo do gosto só leva ao prazer se alguém assumir o controle da atividade. Enquanto alguém se esforça para se tornar um gourmet ou um conhecedor de vinhos porque é a coisa “in” a fazer, lutando para dominar um desafio imposto externamente, o gosto pode facilmente azedar. Mas um paladar cultivado oferece muitas oportunidades de fluxo se a pessoa abordar comer – e cozinhar – com espírito de aventura e curiosidade, explorando os potenciais da comida pela experiência, e não como uma vitrine para sua experiência.

O outro perigo de se envolver com delícias culinárias - e aqui novamente os paralelos com o sexo são óbvios - é que eles podem se tornar viciantes. Não é por acaso que a gula e a luxúria foram incluídas entre os sete pecados capitais. Os padres da Igreja compreendiam bem que a paixão pelos prazeres da carne poderia facilmente drenar a energia psíquica de outros objetivos. A desconfiança dos puritanos em relação ao prazer está fundamentada no medo razoável de que, dado um gosto do que eles são geneticamente programados para desejar, as pessoas vão querer mais e tirar um tempo das rotinas necessárias da vida cotidiana para satisfazer seu desejo. .

Mas a repressão não é o caminho para a virtude. Quando as pessoas se restringem por medo, suas vidas são necessariamente diminuídas. Eles se tornam rígidos e defensivos, e seu eu para de crescer. Somente por meio da disciplina livremente escolhida a vida pode ser desfrutada e ainda mantida dentro dos limites da razão. Se uma pessoa aprende a controlar seus desejos instintivos, não porque precisa, mas porque quer, pode se divertir sem se viciar. Um devoto fanático por comida é tão chato para si mesmo e para os outros quanto o asceta que se recusa a satisfazer seu gosto. Entre esses dois extremos, há bastante espaço para melhorar a qualidade de vida.

Na linguagem metafórica de várias religiões, o corpo é chamado de “templo de Deus” ou “vaso de Deus”, imagens com as quais até um ateu deve ser capaz de se relacionar. As células e órgãos integrados que compõem o organismo humano são um instrumento que nos permite entrar em contato com o resto do universo. O corpo é como uma sonda cheia de dispositivos sensíveis que tenta obter todas as informações que puder dos incríveis confins do espaço. É através do corpo que nos relacionamos uns com os outros e com o resto do mundo. Embora essa conexão em si possa ser bastante óbvia, o que tendemos a esquecer é como ela pode ser agradável. Nosso aparato físico evoluiu de modo que, sempre que usamos seus dispositivos sensoriais, eles produzem uma sensação positiva e todo o organismo ressoa em harmonia.

Perceber o potencial de fluxo do corpo é relativamente fácil. Não requer talentos especiais ou grandes gastos de dinheiro. Todos podem melhorar muito a qualidade de vida explorando uma ou mais dimensões das habilidades físicas anteriormente ignoradas. É claro que é difícil para qualquer pessoa atingir altos níveis de complexidade em mais de um domínio físico. As habilidades necessárias para se tornar bons atletas, dançarinos ou conhecedores de visões, sons ou gostos são tão exigentes que um indivíduo não tem energia psíquica suficiente em sua vida de vigília para dominar mais do que alguns. Mas certamente é possível se tornar um diletante — no melhor sentido da palavra — em todas essas áreas, ou seja, desenvolver habilidades suficientes para se deleitar com o que o corpo pode fazer.

O FLUXO DO PENSAMENTO

AS COISAS BOAS DA VIDA não vêm apenas através dos sentidos. Algumas das experiências mais emocionantes pelas quais passamos são geradas dentro da mente, desencadeadas por informações que desafiam nossa capacidade de pensar, e não pelo uso de habilidades sensoriais. Como observou Sir Francis Bacon há quase quatrocentos anos, a admiração — que é a semente do conhecimento — é o reflexo da mais pura forma de prazer. Assim como existem atividades de fluxo correspondentes a cada potencial físico do corpo, cada operação mental é capaz de fornecer sua própria forma particular de prazer.

Entre as muitas atividades intelectuais disponíveis, a leitura é atualmente talvez a atividade de fluxo mais mencionada em todo o mundo. Resolver quebra-cabeças mentais é uma das formas mais antigas de atividade prazerosa, precursora da filosofia e da ciência moderna. Alguns indivíduos tornaram-se tão hábeis em interpretar a notação musical que não precisam mais ouvir as notas reais para apreciar uma peça de música e preferem ler a partitura de uma sinfonia a ouvi-la. Os sons imaginários dançando em suas mentes são mais perfeitos do que qualquer performance real poderia ser. Da mesma forma, as pessoas que passam muito tempo com a arte passam a apreciar cada vez mais os aspectos afetivos, históricos e culturais da obra que estão vendo, ocasionalmente mais do que seus aspectos puramente visuais. Como expressou um profissional envolvido nas artes:

por trás deles muita atividade conceitual, política e intelectual.... o as representações visuais são realmente sinalizadores para esta bela máquina que foi construída, única na terra, e não é apenas uma repetição de elementos visuais, mas é realmente uma nova máquina de pensamento que um artista, através de meios visuais e combinando seus olhos com suas percepções , criou."

O que essa pessoa vê em uma pintura não é apenas um quadro, mas uma "máquina de pensamento" que inclui as emoções, esperanças e ideias do pintor – assim como o espírito da cultura e o período histórico em que ele viveu. Com atenção cuidadosa, pode-se discernir uma dimensão mental semelhante em atividades fisicamente agradáveis, como atletismo, comida ou sexo. Poderíamos dizer que fazer uma distinção entre atividades de fluxo que envolvem funções do corpo e aquelas que envolvem a mente é até certo ponto espúrio, pois todas as atividades físicas devem envolver um componente mental para serem agradáveis. Os atletas sabem bem que para melhorar o desempenho além de um certo ponto devem aprender a disciplinar suas mentes. E as recompensas intrínsecas que eles recebem incluem muito mais do que apenas bem-estar físico: eles experimentam uma sensação de realização pessoal, e aumento dos sentimentos de auto-estima. Por outro lado, a maioria das atividades mentais também depende da dimensão física. O xadrez, por exemplo, é um dos jogos mais cerebrais que existem; no entanto, os jogadores de xadrez avançados treinam correndo e nadando porque estão cientes de que, se estiverem fisicamente inaptos, não serão capazes de sustentar os longos períodos de concentração mental que os torneios de xadrez exigem. No Yoga, o controle da consciência é preparado aprendendo a controlar os processos corporais, e o primeiro combina perfeitamente com o segundo. no entanto, os jogadores de xadrez avançados treinam correndo e nadando porque estão cientes de que, se estiverem fisicamente inaptos, não serão capazes de sustentar os longos períodos de concentração mental que os torneios de xadrez exigem. No Yoga, o controle da consciência é preparado

aprendendo a controlar os processos corporais, e o primeiro combina perfeitamente com o segundo.

Assim, embora o fluxo sempre envolva o uso de músculos e nervos, por um lado, e vontade, pensamento e sentimentos, por outro, faz sentido diferenciar uma classe de atividades que são agradáveis porque ordenam a mente diretamente, em vez de do que através da mediação de sentimentos corporais. Essas atividades são principalmente de natureza simbólica, pois dependem de linguagens naturais, matemática ou algum outro sistema de notação abstrato, como uma linguagem de computador, para alcançar seus efeitos de ordenação na mente. Um sistema simbólico é como um jogo, pois fornece uma realidade separada, um mundo próprio, onde se pode realizar ações que são permitidas nesse mundo, mas que não fariam muito sentido em nenhum outro lugar. Nos sistemas simbólicos, a “ação” geralmente se restringe à manipulação mental de conceitos.

Para desfrutar de uma atividade mental, é preciso reunir as mesmas condições que tornam as atividades físicas agradáveis. Deve haver habilidade em um domínio simbólico; deve haver regras, um objetivo e uma maneira de obter feedback. A pessoa deve ser capaz de se concentrar e interagir com as oportunidades em um nível compatível com suas habilidades.

Na realidade, alcançar uma condição mental tão ordenada não é tão fácil quanto parece. Ao contrário do que tendemos a supor, o estado normal da mente é o caos. Sem treinamento e sem um objeto no mundo externo que exija atenção, as pessoas são incapazes de focar seus pensamentos por mais de alguns minutos de cada vez. É relativamente fácil concentrar-se quando a atenção é estruturada por estímulos externos, como quando um filme está passando na tela ou quando o trânsito é intenso na estrada. Se alguém está lendo um livro emocionante, a mesma coisa ocorre, mas a maioria dos leitores ainda começa a perder a concentração depois de algumas páginas, e suas mentes se afastam do enredo. Nesse ponto, se quiserem continuar lendo, devem fazer um esforço para forçar sua atenção de volta à página.

Normalmente não percebemos quão pouco controle temos sobre a mente, porque os hábitos canalizam a energia psíquica tão bem que os pensamentos parecem seguir uns aos outros sem problemas. Depois de dormir, recuperamos a consciência pela manhã, quando o alarme toca, e depois caminhamos até o banheiro e escovamos os dentes. Os papéis sociais que a cultura prescreve, então, cuidam de moldar nossas mentes para nós, e geralmente nos colocamos no piloto automático até o final do dia, quando é hora de perder novamente a consciência no sono. Mas quando somos deixados sozinhos, sem nenhuma exigência de atenção, a desordem básica da mente se revela. Sem nada para fazer, começa a seguir padrões aleatórios, geralmente parando para considerar algo doloroso ou perturbador. A menos que uma pessoa saiba como ordenar seus pensamentos, a atenção será atraída para o que for mais problemático no momento: ela se concentrará em alguma dor real ou imaginária, em ressentimentos recentes ou frustrações de longo prazo. A entropia é o estado normal de consciência — uma condição que não é útil nem agradável.

Para evitar essa condição, as pessoas estão naturalmente ansiosas para encher suas mentes com qualquer informação que esteja prontamente disponível, desde que distraia a atenção de se voltar para dentro e se

concentrar em sentimentos negativos. Isso explica por que uma proporção tão grande de tempo é investida em assistir televisão, apesar de raramente ser apreciado. Comparado com outros

fontes de estímulo – como ler, conversar com outras pessoas ou ter um hobby – a TV pode fornecer informações contínuas e de fácil acesso que estruturarão a atenção do espectador, a um custo muito baixo em termos de energia psíquica que precisa ser investida. Enquanto as pessoas assistem à televisão, elas não precisam temer que suas mentes divagantes as forcem a enfrentar problemas pessoais perturbadores. É compreensível que, uma vez desenvolvida essa estratégia de superação da entropia psíquica, abandonar o hábito se torne quase impossível.

O melhor caminho para evitar o caos na consciência, é claro, é por meio de hábitos que dão controle sobre os processos mentais ao indivíduo, e não a alguma fonte externa de estimulação, como os programas de TV em rede. Adquirir tais hábitos requer prática, no entanto, e o tipo de metas e regras inerentes às atividades de fluxo. Por exemplo, uma das maneiras mais simples de usar a mente é sonhar acordado: representar uma sequência de eventos como imagens mentais. Mas mesmo essa maneira aparentemente fácil de ordenar o pensamento está além do alcance de muitas pessoas. Jerome Singer, o psicólogo de Yale que estudou sonhos acordados e imagens mentais mais do que qualquer outro cientista, mostrou que sonhar acordado é uma habilidade que muitas crianças nunca aprendem a usar. No entanto, sonhar acordado não apenas ajuda a criar ordem emocional ao compensar na imaginação a realidade desagradável – como quando uma pessoa pode reduzir a frustração e a agressão contra alguém que causou uma lesão visualizando uma situação em que o agressor é punido – mas também permite que crianças (e adultos)) para ensaiar situações imaginárias para que se adote a melhor estratégia para enfrentá-las, opções alternativas consideradas, consequências imprevistas descobertas – todos resultados que ajudam a aumentar a complexidade da consciência. E, claro, quando usado com habilidade, sonhar acordado pode ser muito agradável.

Ao rever as condições que ajudam a estabelecer a ordem na mente, devemos primeiro olhar para o papel extremamente importante da memória, depois para como as palavras podem ser usadas para produzir experiências de fluxo. A seguir, consideraremos três sistemas simbólicos que são muito agradáveis quando se conhece suas regras: história, ciência e filosofia. Muitos outros campos de estudo poderiam ter sido mencionados, mas esses

três podem servir de exemplo para os demais. Cada um desses “jogos” mentais é acessível a qualquer um que queira jogá-los.

A MÃE DA CIÊNCIA

Os gregos personificavam a memória como senhora Mnemosyne. Mãe das nove Musas, acreditava-se que ela deu à luz todas as artes e ciências. É válido considerar a memória a habilidade mental mais antiga, da qual derivam todas as outras, pois, se não pudéssemos lembrar, não poderíamos seguir as regras que possibilitam outras operações mentais. Nem lógica nem poesia poderiam existir, e os rudimentos da ciência teriam que ser redescobertos a cada nova geração. A primazia da memória é verdadeira antes de tudo em termos da história das espécies. Antes que os sistemas de notação escrita fossem desenvolvidos, todas as informações aprendidas tinham que ser transmitidas da memória de uma pessoa para a de outra. E é verdade também em termos da história de cada ser humano individual. Uma pessoa que não consegue se lembrar é cortada do conhecimento de experiências anteriores, incapazes de construir padrões de consciência que tragam ordem à mente. Como disse Buñuel, “Vida sem memória não é vida... nossa memória é nossa coerência, nossa razão, nosso sentimento, até mesmo nossa ação. Sem isso, não somos nada.”

Todas as formas de fluxo mental dependem da memória, direta ou indiretamente. A história sugere que a forma mais antiga de organizar informações envolvia recordar os ancestrais, a linha de descendência que deu a cada pessoa sua identidade como membro de uma tribo ou família. Não é por acaso que o Antigo Testamento, especialmente nos primeiros livros, contém tanta informação genealógica (por exemplo, Gn 10: 26-29: “Os descendentes de Joctã foram o povo de Almodad, Sheleph, Hazarmaveth, Jerah, Hadoram, Uzal, Dicla, Obal, Abimael, Sabá, Ofir, Havilá e Jobabe...”). Conhecer as origens e com quem se relacionava era uma

método indispensável para criar ordem social quando não existia nenhuma outra base para a ordem. Em culturas pré-letradas, recitar listas de nomes de ancestrais é uma atividade muito importante ainda hoje, e é uma atividade em que as pessoas que podem fazê-lo têm um grande prazer. Lembrar é agradável porque envolve o cumprimento de uma meta e, assim, traz ordem

à consciência. Todos nós conhecemos a pequena faísca de satisfação que surge quando nos lembramos de onde colocamos as chaves do carro ou qualquer outro objeto que foi temporariamente extraviado. Lembrar

uma longa lista de anciãos, que remonta a uma dúzia de gerações, é particularmente agradável na medida em que satisfaz a necessidade de encontrar um lugar no fluxo contínuo da vida. Recordar os ancestrais coloca o recordador como um elo de uma corrente que começa no passado mítico e se estende até o futuro insondável. Embora em nossa linhagem cultural as histórias tenham perdido todo o significado prático, as pessoas ainda gostam de pensar e falar sobre suas raízes.

Não foram apenas suas origens que nossos ancestrais tiveram que memorizar, mas todos os outros fatos relacionados à sua capacidade de controlar o meio ambiente. Listas de ervas e frutas comestíveis, dicas de saúde, regras de comportamento, padrões de herança, leis, conhecimento geográfico, rudimentos de tecnologia e pérolas de sabedoria estavam todos agrupados em frases ou versos facilmente lembrados. Antes que a impressão se tornasse prontamente disponível nos últimos cem anos, muito do conhecimento humano foi condensado em formas semelhantes à “Canção do Alfabeto”, que os fantoches agora cantam em programas infantis de televisão como “Vila Sésamo”.

Segundo Johann Huizinga, o grande historiador cultural holandês, entre os precursores mais importantes do conhecimento sistemático estavam os jogos de adivinhação. Nas culturas mais antigas, os mais velhos da tribo se desafiavam para concursos em que uma pessoa cantava um texto repleto de referências ocultas e a outra tinha que interpretar o significado codificado na música. Uma competição entre charadas experientes era muitas vezes o evento intelectual mais estimulante que a comunidade local podia testemunhar. As formas do enigma antecipavam as regras da lógica e seu conteúdo era usado para transmitir o conhecimento factual que nossos ancestrais precisavam preservar. Alguns dos enigmas eram bastante simples e fáceis, como a seguinte rima cantada por antigos menestréis galeses e traduzida por Lady Charlotte Guest:

Descubra o que é:

A criatura forte de antes do dilúvio Sem

carne, sem osso, Sem veia, sem sangue,

Sem cabeça, sem pés...

No campo, na floresta...

Sem mão, sem pé.

Também é tão largo

Como a superfície da terra,

E não nasceu,

Nem foi visto...

A resposta neste caso é “o vento”.

Outros enigmas que os druidas e menestréis memorizavam eram muito mais longos e complexos, e continham pedaços importantes de conhecimento secreto disfarçados em versos astutos. Robert Graves, por exemplo, achava que os primeiros sábios da Irlanda e do País de Gales armazenavam seu conhecimento em poemas fáceis de lembrar. Muitas vezes eles usavam códigos secretos elaborados, como quando os nomes das árvores significavam letras e uma lista de árvores soletrava palavras. Linhas 67-70 da Batalha das Árvores, um estranho e longo poema cantado por antigos menestréis galeses:

Os amieiros na linha de frente

Começou a briga.

Salgueiro e sorveira

estavam atrasados na matriz.

codificava as letras F (que no alfabeto druídico secreto era representada pelo amieiro), S (salgueiro) e L (rowan). Desta forma, os poucos druidas que sabiam usar letras podiam cantar uma canção ostensivamente referindo-se a uma batalha entre as árvores da floresta, que na verdade soletrava uma

mensagem que apenas os iniciados podiam interpretar. É claro que a solução de enigmas não

dependem exclusivamente da memória; conhecimento especializado e muita imaginação e capacidade de resolução de problemas também são necessários. Mas sem uma boa memória não se pode ser um bom mestre de enigmas, nem se tornar proficiente em qualquer outra habilidade mental.

Desde que existem registros da inteligência humana, o dom mental mais valioso tem sido uma memória bem cultivada. Meu avô, aos setenta anos, ainda conseguia se lembrar de trechos dos três mil versos da Ilíada que ele teve que aprender de cor em grego para se formar no ensino médio. Sempre que ele fazia isso, um olhar de orgulho se instalava em suas feições, enquanto seus olhos desfocados percorriam o horizonte. A cada cadência que se desenrolava, sua mente voltava aos anos de sua juventude. As palavras evocavam experiências que ele tivera quando as aprendera pela primeira vez; recordar a poesia era para ele uma forma de viagem no tempo. Para as pessoas de sua geração, conhecimento ainda era sinônimo de memorização. Somente no século passado, à medida que os registros escritos se tornaram menos caros e mais facilmente disponíveis, a importância de lembrar diminuiu drasticamente.

Mas para uma pessoa que não tem nada para lembrar, a vida pode se tornar severamente empobrecida. Essa possibilidade foi completamente ignorada pelos reformadores educacionais no início deste século, que, munidos de resultados de pesquisas, provaram que o “aprendizado mecânico” não era uma maneira eficiente de armazenar e adquirir informações. Como resultado de seus esforços, a aprendizagem mecânica foi eliminada das escolas. Os reformadores teriam justificativa, se o objetivo da lembrança fosse simplesmente resolver problemas práticos. Mas se o controle da consciência é considerado pelo menos tão importante quanto a capacidade de fazer as coisas, então aprender de cor padrões complexos de informação não é de forma alguma um desperdício de esforço. Uma mente com algum conteúdo estável é muito mais rica do que uma sem. É um erro supor que a criatividade e a aprendizagem mecânica são incompatíveis.

Uma pessoa que consegue se lembrar de histórias, poemas, letras de músicas, estatísticas de beisebol, fórmulas químicas, operações matemáticas, datas históricas, passagens bíblicas e citações sábias tem muitas vantagens sobre aquela que não cultivou tal habilidade. A consciência de tal pessoa é independente da ordem que pode ou não ser fornecida pelo

meio Ambiente. Ela sempre pode se divertir e encontrar significado no conteúdo de sua mente. Enquanto outros precisam de estímulo externo – televisão, leitura, conversação ou drogas – para evitar que suas mentes se desviem para o caos, a pessoa cuja memória está repleta de padrões de informação é autônoma e autocontida. Além disso, essa pessoa também é um companheiro muito mais querido, porque ela pode compartilhar as informações em sua mente e, assim, ajudar a trazer ordem à consciência daqueles com quem ela interage.

Como encontrar mais valor na memória? A maneira mais natural de começar é decidir em qual assunto alguém está realmente interessado – poesia, culinária requintada, história da Guerra Civil ou beisebol – e então começar a prestar atenção aos principais fatos e números da área escolhida. Com uma boa compreensão do assunto virá o conhecimento do que vale a pena lembrar e o que não é. O importante a reconhecer aqui é que você não deve sentir que precisa absorver uma série de fatos, que existe uma lista certa que você deve memorizar. Se você decidir o que gostaria de ter na memória, a informação estará sob seu controle e todo o processo de memorização se tornará uma tarefa agradável, em vez de uma tarefa imposta de fora. Um aficionado da Guerra Civil não precisa se sentir compelido a saber a sequência de datas de todos os principais compromissos; se, por exemplo, ele está interessado no papel da artilharia, então apenas as batalhas em que os canhões desempenharam um papel importante devem preocupá-lo. Algumas pessoas carregam consigo os textos de poemas escolhidos ou citações escritas em pedaços de papel, para olhar sempre que se sentem entediadas ou desanimadas. É incrível a sensação de controle que dá saber que fatos ou letras favoritas estão sempre à mão. Uma vez armazenados na memória, porém, esse sentimento de propriedade – ou melhor, de conexão com o conteúdo lembrado – torna-se ainda mais intenso. É incrível a sensação de controle que dá saber que fatos ou letras favoritas estão sempre à mão. Uma vez armazenados na memória, porém, esse sentimento de propriedade – ou melhor, de conexão com o conteúdo lembrado – torna-se ainda mais intenso. É incrível a sensação de controle que dá saber que fatos ou letras favoritas estão sempre à mão. Uma vez armazenados na memória, porém, esse sentimento de propriedade – ou melhor, de conexão com o conteúdo lembrado – torna-se ainda mais intenso.

É claro que sempre existe o perigo de que a pessoa que domina um domínio de informação use-o para se tornar um chato autoritário. Todos conhecemos pessoas que não resistem a exibir sua memória. Mas isso geralmente ocorre quando alguém memoriza apenas para impressionar os outros. É menos provável que alguém se torne um tédio quando está intrinsecamente motivado - com um interesse genuíno no material e um desejo de controlar a consciência, em vez de controlar o ambiente.

AS REGRAS DOS JOGOS DA MENTE

A memória não é a única ferramenta necessária para dar forma ao que acontece na mente. É inútil lembrar de fatos a menos que eles se encaixem em padrões, a menos que se encontrem semelhanças e regularidades entre eles. O sistema de ordenação mais simples é dar nomes às coisas; as palavras que inventamos transformam eventos discretos em categorias universais. O poder da palavra é imenso. Em Gênesis 1, Deus nomeia dia, noite, céu, terra, mar e todas as coisas vivas imediatamente após criá-los, completando assim o processo de criação. O Evangelho de João começa com: “Antes da criação do mundo, o Verbo já existia...”; e Heráclito começa seu volume agora quase completamente perdido: “Esta Palavra (Logos) é eterna, mas os homens a entendem tão pouco depois da primeira audição dela quanto antes...”. Todas essas referências sugerem a importância das palavras no controle da experiência. Os blocos de construção da maioria dos sistemas de símbolos, as palavras tornam possível o pensamento abstrato e aumentam a capacidade da mente de armazenar os estímulos que atendeu. Sem sistemas para ordenar as informações, mesmo a memória mais clara encontrará a consciência em um estado de caos.

Depois dos nomes vieram os números e os conceitos, e então as regras básicas para combiná-los de maneira previsível. No século VI aC, Pitágoras e seus alunos haviam embarcado na imensa tarefa de ordenação que tentava encontrar leis numéricas comuns que uniam astronomia, geometria, música e aritmética. Não surpreendentemente, seu trabalho era difícil de distinguir da religião, pois tentava atingir objetivos semelhantes: encontrar uma maneira de expressar a estrutura do universo. Dois mil anos depois, Kepler e Newton ainda estavam na mesma busca.

O pensamento teórico nunca perdeu completamente as qualidades imagéticas e quebradiças dos primeiros enigmas. Por exemplo, Archytas, o filósofo do século IV aC e comandante-chefe da cidade-estado de Tarento (agora no sul da Itália), provou que o universo não tinha limites perguntando a si mesmo: “Supondo que eu viesse para o exterior limites do

universo. Se eu agora empurrasse uma vara, o que encontraria?” Archytas pensou que o bastão deve ter se projetado no espaço. Mas nesse caso havia espaço além do

limites do universo, o que significava que o universo não tinha limites. Se o raciocínio de Archytas parece primitivo, é útil lembrar que os experimentos intelectuais que Einstein usou para esclarecer a si mesmo como funcionava a relatividade, em relação aos relógios vistos de trens movendo-se em velocidades diferentes, não eram tão diferentes.

Além de histórias e enigmas, todas as civilizações desenvolveram gradualmente regras mais sistemáticas para combinar informações, na forma de representações geométricas e provas formais. Com a ajuda de tais fórmulas, tornou-se possível descrever o movimento das estrelas, prever com precisão os ciclos sazonais e mapear com precisão a Terra. O conhecimento abstrato e, finalmente, o que conhecemos como ciência experimental surgiram dessas regras.

É importante ressaltar aqui um fato que muitas vezes se perde de vista: a filosofia e a ciência foram inventadas e floresceram porque pensar é prazeroso. Se os pensadores não desfrutassem do senso de ordem que o uso de silogismos e números cria na consciência, é muito improvável que agora tivéssemos as disciplinas de matemática e física.

Essa afirmação, no entanto, vai contra a maioria das teorias atuais de desenvolvimento cultural. Os historiadores imbuídos de variantes dos preceitos do determinismo material sustentam que o pensamento é moldado pelo que as pessoas devem fazer para ganhar a vida. A evolução da aritmética e da geometria, por exemplo, explica-se quase exclusivamente pela necessidade do conhecimento astronômico preciso e da tecnologia de irrigação indispensável à manutenção das grandes “civilizações hidráulicas” localizadas ao longo do curso de grandes rios como o Tigre, o Eufrates, o Indo, o Chang Jiang (Yangtze) e o Nilo. Para esses historiadores, cada passo criativo é interpretado como produto de forças extrínsecas, sejam elas guerras, pressões demográficas, ambições territoriais, condições de mercado, necessidade tecnológica ou luta pela supremacia de classe.

As forças externas são muito importantes para determinar quais novas ideias serão selecionadas dentre as muitas disponíveis; mas não podem explicar sua produção. É perfeitamente verdade, por exemplo, que o desenvolvimento e a aplicação do conhecimento da energia atômica foram enormemente acelerados pela luta de vida ou morte pela bomba entre a Alemanha, por um lado, e a Inglaterra e os Estados Unidos, por outro. Mas a ciência que formou a base da fissão nuclear deve muito pouco à guerra;

tornou-se possível através do conhecimento estabelecido em circunstâncias mais pacíficas -

por exemplo, na troca amigável de ideias que os físicos europeus tinham ao longo dos anos na cervejaria entregue a Niels Bohr e seus colegas cientistas por uma cervejaria em Copenhague.

Grandes pensadores sempre foram motivados pelo prazer de pensar e não pelas recompensas materiais que poderiam ser obtidas com isso. Demócrito, uma das mentes mais originais da antiguidade, era muito respeitado por seus compatriotas, os abderitas. No entanto, eles não tinham ideia do que era Demócrito. Observando-o sentado por dias imerso em pensamentos, eles presumiram que ele estava agindo de forma não natural e devia estar doente. Então mandaram chamar Hipócrates, o grande médico, para ver o que afligia seu sábio. Depois que Hipócrates, que não era apenas um bom médico, mas também sábio, discutiu com Demócrito os absurdos da vida, ele assegurou aos habitantes da cidade que seu filósofo era, se alguma coisa, muito são. Ele não estava perdendo a cabeça; ele estava perdido no fluxo do pensamento.

Os fragmentos sobreviventes da escrita de Demócrito ilustram o quão gratificante ele achou a prática de pensar: “É divino sempre pensar em algo bonito e em algo novo”; “A felicidade não reside na força ou no dinheiro; reside na retidão e na multiplicidade”; “Prefiro descobrir uma causa verdadeira do que ganhar o reino da Pérsia.” Não surpreendentemente, alguns de seus contemporâneos mais esclarecidos concluíram que Demócrito tinha uma disposição alegre, e disse que ele “chamou Alegria, e muitas vezes Confiança, que é uma mente desprovida de medo, o bem maior”. Em outras palavras, ele aproveitou a vida porque aprendeu a controlar sua consciência.

Demócrito não foi o primeiro nem o último pensador a se perder no fluxo da mente. Os filósofos têm sido frequentemente considerados como “distraídos”, o que obviamente não significa que suas mentes foram perdidas, mas que eles se desligaram temporariamente da realidade cotidiana para habitar entre as formas simbólicas de seu domínio favorito de conhecimento. Quando Kant supostamente colocou seu relógio em uma panela de água fervente enquanto segurava um ovo na mão para cronometrar seu cozimento, toda a sua energia psíquica provavelmente foi investida em harmonizar os pensamentos abstratos, não deixando nenhuma atenção livre para atender às demandas incidentais do concreto mundo.

A questão é que brincar com ideias é extremamente estimulante. Não apenas a filosofia, mas o surgimento de novas ideias científicas é

alimentado pelo prazer que se obtém ao criar uma nova maneira de descrever a realidade. o

as ferramentas que possibilitam o fluxo do pensamento são de propriedade comum e consistem no conhecimento registrado em livros disponíveis nas escolas e bibliotecas. Uma pessoa que se familiariza com as convenções da poesia, ou as regras do cálculo, pode posteriormente crescer independente de estímulos externos. Ela pode gerar linhas ordenadas de pensamento independentemente do que está acontecendo na realidade externa. Quando uma pessoa aprendeu um sistema simbólico bem o suficiente para usá-lo, ela estabeleceu um mundo portátil e autocontido dentro da mente.

Às vezes, ter controle sobre esse sistema de símbolos internalizado pode salvar a vida de alguém. Tem sido alegado, por exemplo, que a razão pela qual há mais poetas per capita na Islândia do que em qualquer outro país do mundo é que recitar as sagas tornou-se uma maneira de os islandeses manterem sua consciência organizada em um ambiente extremamente hostil ao homem. existência. Durante séculos, os islandeses não apenas preservaram na memória, mas também adicionaram novos versos aos épicos que narram os feitos de seus ancestrais. Isolados na noite gelada, cantavam seus poemas amontoados ao redor de fogueiras em cabanas precárias, enquanto lá fora uivavam os ventos dos intermináveis invernos árticos. Se os islandeses tivessem passado todas aquelas noites em silêncio ouvindo o vento zombeteiro, suas mentes logo se encheriam de pavor e desespero. Ao dominar a cadência ordenada da métrica e da rima, e encerrando os eventos de suas próprias vidas em imagens verbais, eles conseguiram, em vez disso, assumir o controle de suas experiências. Diante de tempestades de neve caóticas, eles criaram canções com forma e significado. Até que ponto as sagas ajudaram os islandeses a perseverar? Teriam sobrevivido sem eles? Não há como responder a essas perguntas com certeza. Mas quem ousaria tentar o experimento?

Condições semelhantes são verdadeiras quando os indivíduos são subitamente arrancados da civilização e se encontram nas situações extremas que descrevemos anteriormente, como campos de concentração ou expedições polares. Sempre que o mundo exterior não oferece misericórdia, um sistema simbólico interno pode se tornar uma salvação. Qualquer pessoa que possua regras portáteis para a mente tem uma grande vantagem. Em condições de extrema privação, poetas, matemáticos, músicos, historiadores e especialistas bíblicos se destacaram como ilhas de sanidade cercadas pelas ondas do caos. Até certo ponto, os agricultores que conhecem a vida do

campo ou os madeireiros que entendem a floresta têm um sistema de apoio semelhante, mas porque o seu conhecimento é menos

codificados abstratamente, eles têm mais necessidade de interagir com o ambiente real para estar no controle.

Esperemos que nenhum de nós seja forçado a recorrer a habilidades simbólicas para sobreviver a campos de concentração ou provações árticas. Mas ter um conjunto portátil de regras com as quais a mente possa trabalhar é de grande benefício mesmo na vida normal. Pessoas sem um sistema simbólico internalizado podem facilmente se tornar cativas da mídia. São facilmente manipulados por demagogos, pacificados por animadores e explorados por qualquer um que tenha algo para vender. Se nos tornamos dependentes da televisão, das drogas e de apelos fáceis à salvação política ou religiosa, é porque temos tão pouco a que recorrer, tão poucas regras internas para evitar que nossa mente seja tomada por aqueles que afirmam ter as respostas. Sem a capacidade de fornecer suas próprias informações, a mente se desvia para a aleatoriedade.

O JOGO DE PALAVRAS

Como se começa a dominar um sistema simbólico? Depende, é claro, de qual domínio de pensamento se está interessado em explorar. Vimos que o conjunto de regras mais antigo e talvez básico governa o uso das palavras. E hoje as palavras ainda oferecem muitas oportunidades para entrar no fluxo, em vários níveis de complexidade. Um exemplo um tanto trivial, mas esclarecedor, diz respeito ao trabalho de palavras cruzadas. Há muito a ser dito em favor deste passatempo popular, que em sua melhor forma se assemelha aos antigos concursos de enigmas. É barato e portátil, seus desafios podem ser finamente graduados para que novatos e especialistas possam apreciá-lo, e sua solução produz uma sensação de ordem agradável que dá uma sensação satisfatória de realização. Ele oferece oportunidades de experimentar um estado suave de fluxo para muitas pessoas que estão presas em saguões de aeroportos, que viajam em trens suburbanos ou que estão simplesmente passando as manhãs de domingo. Mas se nos limitamos a simplesmente resolver palavras cruzadas, ficamos dependentes de um estímulo externo: o desafio proposto por um especialista no suplemento dominical ou na revista de quebra-cabeças. Para ser realmente autônomo nesse domínio, uma alternativa melhor é inventar as próprias palavras cruzadas. Então não há mais necessidade de um padrão ser imposto de fora; um é totalmente gratuito. E o prazer é mais profundo. Não é muito difícil aprender a escrever palavras cruzadas; Conheço uma criança de oito anos que, depois de experimentar alguns quebra-cabeças de domingo no New York Times, começou a escrever suas próprias palavras cruzadas bastante dignas de crédito. É claro,

Um uso potencial mais substantivo das palavras para melhorar nossas vidas é a arte perdida da conversação. As ideologias utilitaristas dos últimos dois séculos nos convenceram de que o principal objetivo da conversa é transmitir informações úteis. Assim, agora valorizamos a comunicação concisa que transmite conhecimento prático e consideramos qualquer outra coisa uma frívola perda de tempo. Como resultado, as pessoas tornaram-se quase incapazes de conversar umas com as outras fora de tópicos estreitos

de interesse imediato e especialização. Poucos de nós podem entender mais o entusiasmo do califa Ali Ben Ali, que escreveu: “Um

conversa sutil, esse é o Jardim do Éden.” Isso é uma pena, porque pode-se argumentar que a principal função da conversa não é realizar as coisas, mas melhorar a qualidade da experiência.

Peter Berger e Thomas Luckmann, os influentes sociólogos fenomenológicos, escreveram que nossa percepção do universo em que vivemos é mantida pela conversa. Quando digo a um conhecido que encontro pela manhã: “Bom dia”, não transmito principalmente informações meteorológicas – o que seria redundante de qualquer maneira, já que ele tem os mesmos dados que eu –, mas consigo uma grande variedade de outras informações silenciosas. metas. Por exemplo, ao dirigir-me a ele, reconheço sua existência e expresso minha vontade de ser amigável. Em segundo lugar, reafirmo uma das regras básicas de interação em nossa cultura, segundo a qual falar sobre o clima é uma forma segura de estabelecer contato entre as pessoas. Finalmente, ao enfatizar que o clima é “bom”, insinuo o valor compartilhado de que “simpatia” é um atributo desejável. Assim, a observação improvisada torna-se uma mensagem que ajuda a manter o conteúdo da mente do meu conhecido em sua ordem habitual. Sua resposta "Sim, é ótimo, não é?" vai ajudar a manter a ordem no meu. Sem essas constantes reafirmações do óbvio, afirmam Berger e Luckmann, as pessoas logo começariam a ter dúvidas sobre a realidade do mundo em que vivem. As frases óbvias que trocamos uns com os outros, a conversa banal pingando de rádios e televisores, nos asseguram que está tudo bem, que prevalecem as condições usuais de existência.

A pena é que tantas conversas terminam ali mesmo. No entanto, quando as palavras são bem escolhidas, bem arranjadas, elas geram experiências gratificantes para o ouvinte. Não é apenas por razões utilitárias que a amplitude do vocabulário e a fluência verbal estão entre as qualificações mais importantes para o sucesso como executivo de negócios. Falar bem enriquece toda interação, e é uma habilidade que pode ser aprendida por todos.

Uma maneira de ensinar às crianças o potencial das palavras é começar a expô-las ao jogo de palavras bem cedo. Trocadilhos e duplos significados podem ser a forma mais baixa de humor para adultos sofisticados, mas proporcionam às crianças um bom campo de treinamento no controle da linguagem. Basta prestar atenção durante uma conversa com uma criança e, assim que a oportunidade se apresenta - ou seja, sempre que uma palavra ou

expressão inocente pode ser interpretada de forma alternativa -, muda de quadro e finge entender o palavra nesse sentido diferente.

A primeira vez que as crianças perceberem que a expressão “ter a vovó para o jantar” pode significar tanto como convidado quanto como prato, será um pouco intrigante, assim como uma frase como “um sapo na garganta”. Na verdade, quebrar as expectativas ordenadas sobre o significado das palavras pode ser levemente traumático no início, mas em pouco tempo as crianças percebem e se dão tão bem quanto estão recebendo, aprendendo a transformar a conversa em pretzels. Ao fazer isso, eles aprendem a gostar de palavras controladoras; como adultos, eles podem ajudar a reviver a arte perdida da conversa.

O principal uso criativo da linguagem, já mencionado várias vezes em contextos anteriores, é a poesia. Porque o verso permite que a mente preserve experiências de forma condensada e transformada, é ideal para dar forma à consciência. Ler um livro de poemas todas as noites é para a mente como malhar em um Nautilus é para o corpo - uma maneira de ficar em forma. Não precisa ser uma “grande” poesia, pelo menos não no início. E não é necessário ler um poema inteiro. O importante é encontrar pelo menos uma linha, ou um verso, que comece a cantar. Às vezes, apenas uma palavra é suficiente para abrir uma janela para uma nova visão do mundo, para iniciar a mente em uma jornada interior.

E, novamente, não há razão para deixar de ser um consumidor passivo. Todos podem aprender, com um pouco de disciplina e perseverança, a ordenar a experiência pessoal em versos. Como Kenneth Koch, o poeta e reformador social de Nova York, mostrou, mesmo crianças de guetos e mulheres idosas semi-alfabetizadas em lares de idosos são capazes de escrever poesias lindamente comoventes se receberem um mínimo de treinamento. Não há dúvida de que dominar essa habilidade melhora a qualidade de suas vidas. Eles não apenas apreciam a experiência, mas no processo também aumentam consideravelmente sua auto-estima.

Escrever prosa oferece benefícios semelhantes e, embora não tenha a ordem óbvia imposta pela métrica e pela rima, é uma habilidade mais acessível. (Escrever uma grande prosa, no entanto, é provavelmente tão difícil quanto escrever uma grande poesia.)

No mundo de hoje, passamos a negligenciar o hábito de escrever porque muitos outros meios de comunicação tomaram seu lugar. Telefones e gravadores, computadores e aparelhos de fax são mais eficientes na transmissão de notícias. Se o único objetivo da escrita fosse transmitir informação, ela mereceria tornar-se obsoleta. Mas o objetivo da escrita é

criar informação, não simplesmente passá-la adiante. No passado, as pessoas educadas

usaram diários e correspondência pessoal para colocar suas experiências em palavras, o que lhes permitiu refletir sobre o que havia acontecido durante o dia. As cartas prodigiosamente detalhadas que tantos vitorianos escreveram são um exemplo de como as pessoas criaram padrões de ordem a partir de eventos aleatórios que atingiam sua consciência. O tipo de material que escrevemos em diários e cartas não existe antes de ser escrito. É o lento processo de crescimento orgânico do pensamento envolvido na escrita que permite que as ideias emergem em primeiro lugar.

Não faz muito tempo, era aceitável ser um poeta ou ensaísta amador. Hoje em dia, se não se ganha algum dinheiro (ainda que lamentavelmente pouco) escrevendo, é considerado perda de tempo. É considerado absolutamente vergonhoso para um homem com mais de vinte anos se entregar à versificação, a menos que receba um cheque para mostrar isso. E, a menos que se tenha grande talento, de fato é inútil escrever esperando obter grande lucro ou fama. Mas nunca é um desperdício escrever por razões intrínsecas. Em primeiro lugar, escrever dá à mente um meio disciplinado de expressão. Permite registrar eventos e experiências para que possam ser facilmente lembrados e revividos no futuro. É uma forma de analisar e compreender as experiências, uma autocomunicação que lhes traz ordem.

Muitos comentaram ultimamente sobre o fato de que poetas e dramaturgos como um grupo apresentam sintomas invulgarmente graves de depressão e outros distúrbios afetivos. Talvez uma razão pela qual eles se tornem escritores em tempo integral seja que sua consciência é assediada pela entropia em um grau incomum; escrever torna-se uma terapia para moldar alguma ordem entre a confusão dos sentimentos. É possível que a única maneira de os escritores experimentarem o fluxo seja criando mundos de palavras nos quais possam agir com abandono, apagando da mente a existência de uma realidade perturbadora. Como qualquer outra atividade de fluxo, no entanto, a escrita que se torna viciante torna-se perigosa: força o escritor a se comprometer com uma gama limitada de experiências e exclui outras opções para lidar com os eventos. Mas quando a escrita é usada para controlar a experiência, sem deixar que ela controle a mente,

AMIZADE DO CLIO

Como a Memória era a mãe da cultura, Clio, “A Proclamadora”, era sua filha mais velha. Na mitologia grega, ela era a padroeira da história, responsável por manter registros ordenados de eventos passados. Embora a história não tenha as regras claras que tornam outras atividades mentais como lógica, poesia ou matemática tão agradáveis, ela tem sua própria estrutura inequívoca estabelecida pela sequência irreversível de eventos no tempo. Observar, registrar e preservar a memória dos grandes e pequenos eventos da vida é uma das maneiras mais antigas e satisfatórias de trazer ordem à consciência.

Em certo sentido, cada indivíduo é um historiador de sua própria existência pessoal. Por causa de seu poder emocional, as memórias da infância tornam-se elementos cruciais para determinar o tipo de adulto que seremos e como nossa mente funcionará. A psicanálise é, em grande medida, uma tentativa de trazer ordem às histórias distorcidas da infância das pessoas. Essa tarefa de dar sentido ao passado novamente se torna importante na velhice. Erik Erikson sustentou que o último estágio do ciclo de vida humano envolve a tarefa de alcançar “integridade”, ou reunir o que se realizou e o que não conseguiu realizar no curso de sua vida em uma história significativa que pode ser reivindicada como própria. “A história”, escreveu Thomas Carlyle, “é a essência de inúmeras biografias”.

Relembrar o passado não é apenas fundamental para a criação e preservação de uma identidade pessoal, mas também pode ser um processo muito agradável. As pessoas mantêm diários, guardam instantâneos, fazem slides e filmes caseiros, e colecionam lembranças e lembranças para guardar em suas casas e construir o que é, na verdade, um museu da vida da família, mesmo que um visitante casual possa desconhecer a maioria das referências históricas. Ele pode não saber que a pintura na parede da sala é importante porque foi comprada pelos proprietários durante sua lua de mel no México, que o tapete do corredor é valioso porque foi o presente de uma avó favorita e que o sofá na sala é mantido porque era onde as crianças eram alimentadas quando eram bebês.

Ter um registro do passado pode dar uma grande contribuição para a qualidade de vida. Liberta-nos da tirania do presente e permite à consciência revisitar tempos passados. Permite selecionar e guardar na memória eventos especialmente agradáveis e significativos, e assim “criar” um passado que nos ajudará a lidar com o futuro. É claro que tal passado pode não ser literalmente verdadeiro. Mas então o passado nunca pode ser literalmente verdadeiro na memória: ele deve ser continuamente editado, e a questão é apenas se assumimos o controle criativo da edição ou não.

A maioria de nós não se considera historiadores amadores o tempo todo. Mas uma vez que nos conscientizamos de que ordenar os eventos no tempo é uma parte necessária de ser um ser consciente e, além disso, que é uma tarefa agradável, podemos fazer um trabalho muito melhor. Existem vários níveis em que a história como uma atividade de fluxo pode ser praticada. O mais pessoal envolve simplesmente manter um diário. O próximo é escrever uma crônica familiar, indo o mais longe possível no passado. Mas não há razão para parar por aí. Algumas pessoas expandem seu interesse pelo grupo étnico ao qual pertencem e começam a colecionar livros e recordações relevantes. Com um esforço extra, eles podem começar a registrar suas próprias impressões do passado, tornando-se assim historiadores amadores “reais”.

Outros desenvolvem o interesse pela história da comunidade em que vivem, seja do bairro ou do estado, lendo livros, visitando museus e participando de associações históricas. Ou eles podem se concentrar em um aspecto particular desse passado: por exemplo, um amigo que vive nos confins mais selvagens do oeste do Canadá ficou fascinado pela “arquitetura industrial primitiva” naquela parte do mundo e gradualmente aprendeu o suficiente sobre isso para desfrutar de viagens a serrarias, fundições e depósitos ferroviários em ruínas, onde seu conhecimento lhe permite avaliar e apreciar os detalhes do que qualquer outra pessoa descartaria como pilhas de lixo de ervas daninhas.

Com demasiada frequência, somos inclinados a ver a história como uma lista lúgubre de datas para memorizar, uma crônica estabelecida por antigos estudiosos para seu próprio divertimento. É um campo que podemos tolerar, mas não amar; é um assunto que aprendemos para ser considerado educado, mas será aprendido a contragosto. Se for esse o caso, a história pouco pode fazer para melhorar a qualidade de vida. O conhecimento que parece ser

controlado de fora é adquirido com relutância e não traz alegria. Mas assim que uma pessoa decide qual

aspectos do passado são atraentes e decide persegui-los, concentrando-se nas fontes e nos detalhes que são pessoalmente significativos e registrando as descobertas em um estilo pessoal, então o aprendizado da história pode se tornar uma experiência de fluxo completa.

AS DELÍCIAS DA CIÊNCIA

Depois de ler a seção anterior, você pode achar apenas plausível que alguém possa se tornar um historiador amador. Mas se levarmos o argumento para outro campo, podemos realmente conceber que um leigo se torne um cientista amador? Afinal, muitas vezes nos disseram que neste século a ciência se tornou uma atividade altamente institucionalizada, com a ação principal confinada às grandes ligas. São necessários laboratórios extravagantemente equipados, orçamentos enormes e grandes equipes de investigadores para sobreviver nas fronteiras da biologia, química ou física. É verdade que, se o objetivo da ciência é ganhar prêmios Nobel, ou atrair o reconhecimento de colegas de profissão na arena altamente competitiva de uma determinada disciplina, então as formas extremamente especializadas e caras de fazer ciência podem ser as únicas alternativas.

Na verdade, esse cenário altamente intensivo em capital, baseado no modelo da linha de montagem, passa a ser uma descrição imprecisa do que leva ao sucesso na ciência “profissional”. Não é verdade, apesar do que os defensores da tecnocracia gostariam que acreditássemos, que os avanços da ciência surgem exclusivamente de equipes em que cada pesquisador é treinado em um campo muito restrito e onde os mais sofisticados equipamentos de última geração estão disponíveis para testar novas ideias. Tampouco é verdade que grandes descobertas sejam feitas apenas por centros com os mais altos níveis de financiamento. Essas condições podem ajudar a testar novas teorias, mas são em grande parte irrelevantes para o florescimento de ideias criativas. Novas descobertas ainda chegam às pessoas como aconteceram a Demócrito, sentado perdido em pensamentos na praça do mercado de sua cidade.

Mesmo a busca da ciência “normal” (em oposição à “revolucionária” ou criativa) seria quase impossível se não proporcionasse prazer ao cientista. Em seu livro *The Structure of Scientific Revolutions*, Thomas Kuhn sugere várias razões pelas quais a ciência é “fascinante”. Primeiro, “Ao focar a atenção em uma pequena gama de problemas relativamente esotéricos, o paradigma

[ou abordagem teórica] força os cientistas a investigar alguma parte da natureza com detalhes e profundidade que de outra forma seriam inimagináveis”. Essa concentração é possibilitada por “regras que limitam tanto a natureza das soluções aceitáveis quanto as etapas pelas quais elas são obtidas”. E, afirma Kuhn, um cientista engajado na ciência “normal” não é motivado pela esperança de transformar o conhecimento, ou encontrar a verdade, ou melhorar as condições de vida. Em vez disso, “o que então o desafia é a convicção de que, se ele for habilidoso o suficiente, conseguirá resolver um quebra-cabeça que ninguém antes resolveu ou resolveu tão bem”. Ele também afirma: “O fascínio do paradigma de pesquisa normal... [é que] embora seu resultado possa ser antecipado... a maneira de alcançar esse resultado permanece muito em dúvida.... O homem que bem-sucedido prova ser um especialista em resolver quebra-cabeças, e o desafio do quebra-cabeça é uma parte importante do que geralmente o impulsiona. ” Não é de admirar que os cientistas muitas vezes se sintam como PAM Dirac, o físico que descreveu o desenvolvimento da mecânica quântica na década de 1920, dizendo: “Era um jogo, um jogo muito interessante que se podia jogar”. A descrição de Kuhn do apelo da ciência se assemelha claramente a relatos que descrevem por que é gratificante fazer adivinhações, escalar rochas, velejar, xadrez ou qualquer outra atividade de fluxo.

Se os cientistas “normais” são motivados em seu trabalho pelos quebra-cabeças intelectuais desafiadores que enfrentam em seu trabalho, os cientistas “revolucionários” – aqueles que rompem com os paradigmas teóricos existentes para forjar novos – são ainda mais motivados pelo prazer. Um belo exemplo diz respeito a Subrahmanyan Chandrasekhar, o astrofísico cuja vida já adquiriu dimensões míticas. Quando ele deixou a Índia ainda jovem em 1933, em um barco lento de Calcutá para a Inglaterra, ele escreveu um modelo de evolução estelar que com o tempo se tornou a base da teoria dos buracos negros. Mas suas ideias eram tão estranhas que por muito tempo não foram aceitas pela comunidade científica. Ele acabou sendo contratado pela Universidade de Chicago, onde continuou seus estudos em relativa obscuridade. Há uma anedota contada sobre ele que melhor tipifica seu compromisso com seu trabalho. Na década de 1950, Chandrasekhar estava hospedado em Williams Bay, Wisconsin, onde fica o principal observatório astronômico da universidade, a cerca de 130 quilômetros do campus principal. Naquele inverno, ele estava programado

para ministrar um seminário avançado em astrofísica. Apenas dois alunos se inscreveram, e Chandrasekhar deveria cancelar o seminário, em vez de passar pela inconveniência do deslocamento. Mas ele não o fez e, em vez disso, dirigiu e Chandrasekhar deveria cancelar o seminário, em vez de passar pela inconveniência do deslocamento. Mas ele não o fez e, em vez disso, dirigiu e Chandrasekhar deveria cancelar o seminário, em vez de passar pela inconveniência do deslocamento. Mas ele não o fez e, em vez disso, dirigiu

de volta a Chicago duas vezes por semana, pelas estradas do interior, para dar aula. Alguns anos depois, primeiro um e depois o outro desses dois ex-alunos ganharam o prêmio Nobel de física. Sempre que essa história era contada, o narrador concluía com pesar e compaixão que era uma pena que o próprio professor nunca tivesse ganhado o prêmio. Esse arrependimento não é mais necessário, porque em 1983 o próprio Chandrasekhar recebeu o Nobel de física.

Muitas vezes, é em circunstâncias tão desprezíveis, com pessoas dedicadas a brincar com ideias, que ocorrem avanços na maneira como pensamos. Uma das descobertas mais glamorosas dos últimos anos envolve a teoria da supercondutividade. Dois dos protagonistas, K. Alex Muller e J. Georg Bednorz, elaboraram os princípios e os primeiros experimentos no laboratório da IBM em Zurique, na Suíça, não exatamente um remanso científico, mas também não um de seus pontos quentes. Por vários anos, os pesquisadores não deixaram ninguém entrar em seu trabalho, não porque temiam que fosse roubado, mas porque temiam que seus colegas rissem de suas ideias aparentemente malucas. Eles receberam seus prêmios Nobel de física em 1987. Susumu Tonegawa, que no mesmo ano recebeu o prêmio Nobel de biologia, foi descrito por sua esposa como um “tipo de pessoa que segue seu próprio caminho” que gosta de luta de sumô porque é preciso esforço individual e não desempenho em equipe para vencer nesse esporte, assim como em seu próprio trabalho. Claramente, a necessidade de laboratórios sofisticados e enormes equipes de pesquisa foi um tanto exagerada. Avanços na ciência ainda dependem principalmente dos recursos de uma única mente.

Mas não devemos nos preocupar principalmente com o que acontece no mundo profissional dos cientistas. A “Big Science” pode cuidar de si mesma, ou pelo menos deveria, com todo o apoio que recebeu desde que os experimentos com a divisão do núcleo atômico se revelaram um sucesso. O que nos interessa aqui é a ciência amadora, o prazer que as pessoas comuns podem ter ao observar e registrar as leis dos fenômenos naturais. É importante perceber que, durante séculos, os grandes cientistas fizeram seu trabalho como um hobby, porque ficaram fascinados com os métodos que inventaram, e não porque tinham trabalhos a fazer e grandes verbas do governo para gastar.

Nicolau Copérnico aperfeiçoou sua descrição histórica dos movimentos planetários enquanto era cônego na catedral de Frauenburg, na Polônia. O

trabalho astronômico certamente não ajudou sua carreira na Igreja, e durante grande parte de sua vida as principais recompensas que teve foram estéticas, derivadas da

beleza simples de seu sistema em comparação com o modelo ptolomaico mais pesado. Galileu tinha sido treinado em medicina, e o que o levava a fazer experiências cada vez mais perigosas era o prazer que sentia em descobrir coisas como a localização do centro de gravidade de vários objetos sólidos. Isaac Newton formulou suas principais descobertas logo após receber seu bacharelado em Cambridge, em 1665, quando a universidade foi fechada por causa da peste. Newton teve que passar dois anos na segurança e no tédio de um retiro no campo, e ocupou o tempo brincando com suas ideias sobre uma teoria universal da gravitação. Antoine Laurent Lavoisier, considerado o fundador da química moderna, era um funcionário público que trabalhava para o Ferme Generale, o equivalente ao IRS na França pré-revolucionária. Ele também esteve envolvido na reforma agrária e planejamento social, mas seus experimentos elegantes e clássicos são o que ele mais gostava de fazer. Luigi Galvani, que fez a pesquisa básica sobre como os músculos e os nervos conduzem a eletricidade, o que por sua vez levou à invenção da bateria elétrica, foi médico praticante até o fim de sua vida. Gregor Mendel foi outro clérigo, e seus experimentos que estabeleceram as bases da genética foram resultados de um hobby de jardinagem. Quando Albert A. Michelson, a primeira pessoa nos Estados Unidos a ganhar um prêmio Nobel de ciência, foi perguntado no final de sua vida por que ele havia dedicado tanto tempo para medir a velocidade da luz, ele disse ter respondido: “Foi muito divertido”. E, para que não esqueçamos, Einstein escreveu seus artigos mais influentes enquanto trabalhava como funcionário no Escritório de Patentes da Suíça. Esses e muitos outros grandes cientistas que se poderia citar facilmente não eram deficientes em seu pensamento porque não eram “profissionais” em seu campo, figuras reconhecidas com fontes de apoio legítimo. Eles simplesmente faziam o que gostavam de fazer.

A situação é realmente tão diferente nos dias de hoje? É realmente verdade que uma pessoa sem doutorado, que não trabalha em um dos grandes centros de pesquisa, não tem mais chance de contribuir para o avanço da ciência? Ou este é apenas um daqueles esforços amplamente inconscientes de mistificação aos quais todas as instituições bem-sucedidas inevitavelmente sucumbem? É difícil responder a essas perguntas, em parte porque o que constitui “ciência” é, obviamente, definido por essas mesmas instituições que estão na fila para se beneficiar de seu monopólio.

Não há dúvida de que um leigo não pode contribuir, como hobby, para o tipo de pesquisa que depende de supercolisores multibilionários ou de

espectroscopia de ressonância magnética nuclear. Mas então, tais campos não representam a única ciência que existe. A estrutura mental que torna a ciência agradável é acessível a todos. Envolve curiosidade, observação cuidadosa, uma maneira disciplinada de registrar eventos e encontrar maneiras de desvendar as regularidades subjacentes no que se aprende. Também requer humildade para estar disposto a aprender com os resultados de investigadores anteriores, juntamente com ceticismo e abertura de espírito suficientes para rejeitar crenças que não são apoiadas por fatos.

Definido nesse sentido amplo, há mais cientistas amadores praticantes do que se imagina. Alguns concentram seu interesse na saúde e tentam descobrir tudo o que podem sobre uma doença que os ameaça ou a suas famílias. Seguindo os passos de Mendel, alguns aprendem o que podem sobre a criação de animais domésticos ou a criação de novas flores híbridas. Outros replicam diligentemente as observações dos primeiros astrônomos com seus telescópios de quintal. Há geólogos de armário que vagam pelo deserto em busca de minerais, coletores de cactos que vasculham as mesas do deserto em busca de novos espécimes e provavelmente centenas de milhares de indivíduos que levaram suas habilidades mecânicas ao ponto de estarem beirando a verdadeira compreensão científica.

O que impede muitas dessas pessoas de desenvolver suas habilidades ainda mais é a crença de que elas nunca serão capazes de se tornarem cientistas “profissionais” genuínos e, portanto, que seu hobby não deve ser levado a sério. Mas não há melhor razão para fazer ciência do que o senso de ordem que ela traz à mente do pesquisador. Se o fluxo, em vez de sucesso e reconhecimento, é a medida pela qual se julga seu valor, a ciência pode contribuir imensamente para a qualidade de vida.

SABEDORIA AMOROSA

“Filosofia” costumava significar “amor à sabedoria”, e as pessoas dedicaram suas vidas a isso por esse motivo. Hoje em dia, os filósofos profissionais teriam vergonha de reconhecer uma concepção tão ingênua de seu ofício. Hoje um filósofo pode ser um especialista em desconstrucionismo ou positivismo lógico, um especialista em Kant inicial ou Hegel tardio, um epistemólogo ou um existencialista, mas não o incomode com sabedoria. É um destino comum de muitas instituições humanas começar como uma resposta a algum problema universal até que, depois de muitas gerações, os problemas peculiares às próprias instituições tenham precedência sobre o objetivo original. Por exemplo, as nações modernas criam forças armadas como defesa contra os inimigos. Logo, porém, um exército desenvolve suas próprias necessidades, sua própria política,

Filósofos amadores, ao contrário de seus colegas profissionais nas universidades, não precisam se preocupar com as lutas históricas por proeminência entre escolas concorrentes, a política dos periódicos e os ciúmes pessoais dos acadêmicos. Eles podem manter suas mentes nas questões básicas. O que são essas é a primeira tarefa para o filósofo amador decidir. Ele está interessado no que os melhores pensadores do passado acreditaram sobre o que significa “ser”? Ou ele está mais interessado no que constitui o “bom” ou o “belo”?

Como em todos os outros ramos do aprendizado, o primeiro passo depois de decidir qual área se quer seguir é saber o que os outros pensaram sobre o assunto. Ao ler, falar e ouvir seletivamente, pode-se formar uma ideia do que é o “estado da arte” no campo. Novamente, a importância de assumir pessoalmente o controle da direção do aprendizado desde os primeiros passos não pode ser enfatizada o suficiente. Se uma pessoa se sente coagida a ler um determinado livro, a seguir um determinado curso porque essa deveria ser a maneira de fazê-lo, o aprendizado vai contra a corrente. Mas se a decisão for seguir o mesmo caminho por causa de um

sentimento interior de correção, o aprendizado será relativamente fácil e agradável.

Quando suas predileções pela filosofia se tornam claras, mesmo o amador pode se sentir compelido a se especializar. Alguém interessado nas características básicas da realidade pode derivar para a ontologia e ler Wolff, Kant, Husserl e Heidegger. Outra pessoa mais intrigada com as questões de certo e errado adotaria a ética e aprenderia sobre a filosofia moral de Aristóteles, Tomás de Aquino, Spinoza e Nietzsche. O interesse pelo que é belo pode levar a rever as ideias de filósofos estéticos como Baumgarten, Croce, Santayana e Collingwood. Embora a especialização seja necessária para desenvolver a complexidade de qualquer padrão de pensamento, a relação objetivos-fins deve sempre ser mantida clara: a especialização é para pensar melhor, e não um fim em si mesma. Infelizmente, muitos pensadores sérios dedicam todo o seu esforço mental para se tornarem estudiosos conhecidos,

Na filosofia, como em outras disciplinas, chega-se a um ponto em que a pessoa está pronta para passar do status de consumidor passivo para o de produtor ativo. Escrever os próprios insights esperando que algum dia sejam lidos com admiração pela posteridade seria, na maioria dos casos, um ato de arrogância, aquela “presunção arrogante” que causou tanto dano nos assuntos humanos. Mas se alguém registra ideias em resposta a um desafio interno para expressar claramente as principais questões pelas quais se sente confrontado, e tenta esboçar respostas que ajudarão a dar sentido às suas experiências, então o filósofo amador terá aprendido a extrair prazer de alguém. das tarefas mais difíceis e gratificantes da vida.

AMADORES E PROFISSIONAIS

Alguns indivíduos preferem se especializar e dedicar todas as suas energias a uma atividade, visando atingir níveis quase profissionais de desempenho nela. Eles tendem a desprezar qualquer um que não seja tão habilidoso e dedicado à sua especialidade quanto eles mesmos. Outros preferem se envolver em uma variedade de atividades, aproveitando o máximo possível de cada uma sem necessariamente se tornar um especialista em nenhuma delas.

Há duas palavras cujos significados refletem nossas atitudes um tanto distorcidas em relação aos níveis de comprometimento com atividades físicas ou mentais. Estes são os termos amador e diletante. Hoje em dia esses rótulos são um pouco depreciativos. Um amador ou um diletante é alguém que não está à altura, uma pessoa que não deve ser levada muito a sério, alguém cujo desempenho fica aquém dos padrões profissionais. Mas originalmente, “amador”, do verbo latino amare, “amar”, referia-se a uma pessoa que amava o que estava fazendo. Da mesma forma, um “diletante”, do latim delectare, “encontrar prazer em”, era alguém que gostava de uma determinada atividade. Os primeiros significados dessas palavras, portanto, chamavam a atenção para experiências em vez de realizações; eles descreveram as recompensas subjetivas que os indivíduos obtiveram ao fazer as coisas, em vez de se concentrar em quão bem eles estavam alcançando. Nada ilustra tão claramente nossas mudanças de atitude em relação ao valor da experiência quanto o destino dessas duas palavras. Houve um tempo em que era admirável ser um poeta amador ou um cientista diletante, porque significava que a qualidade de vida poderia ser melhorada ao se envolver em tais atividades. Mas cada vez mais a ênfase tem sido valorizar o comportamento sobre os estados subjetivos; o que se admira é o sucesso, a realização, a qualidade do desempenho e não a qualidade da experiência. Conseqüentemente, tornou-se embaraçoso ser chamado de diletante, mesmo que ser um diletante seja alcançar o que mais importa - o prazer que suas ações proporcionam. porque significava que a qualidade de vida poderia ser melhorada ao se envolver em tais atividades.

Mas cada vez mais a ênfase tem sido valorizar o comportamento sobre os estados subjetivos; o que se admira é o sucesso, a realização, a qualidade do desempenho e não a qualidade da experiência. Conseqüentemente, tornou-se embaraçoso ser chamado de diletante, mesmo que ser um diletante seja alcançar o que mais importa - o prazer que suas ações proporcionam. porque significava que a qualidade de vida poderia ser melhorada ao se envolver em tais atividades. Mas cada vez mais a ênfase tem sido valorizar o comportamento sobre os estados subjetivos; o que se admira é o sucesso, a realização, a qualidade do desempenho e não a qualidade da experiência. Conseqüentemente, tornou-se embaraçoso ser chamado de diletante, mesmo que ser um diletante seja alcançar o que mais importa - o prazer que suas ações proporcionam.

É verdade que o tipo de aprendizado diletante incentivado aqui pode ser prejudicado ainda mais facilmente do que a erudição profissional, se os alunos perderem de vista o objetivo que os motiva. Leigos com um machado para moer às vezes recorrem à pseudociência para promover seus interesses, e muitas vezes seus

esforços são quase indistinguíveis daqueles de amadores intrinsecamente motivados.

Um interesse pela história das origens étnicas, por exemplo, pode facilmente se transformar na busca de provas de sua própria superioridade sobre membros de outros grupos. O movimento nazista na Alemanha voltou-se para a antropologia, história, anatomia, linguagem, biologia e filosofia e elaborou a partir delas sua teoria da supremacia racial ariana. Acadêmicos profissionais também foram apanhados nesse empreendimento duvidoso, mas foi inspirado por amadores, e as regras pelas quais era jogado pertenciam à política, não à ciência.

A biologia soviética retrocedeu uma geração quando as autoridades decidiram aplicar as regras da ideologia comunista ao cultivo de milho, em vez de seguir evidências experimentais. As idéias de Lysenko sobre como os grãos plantados em um clima frio se tornariam mais resistentes e produziriam uma prole ainda mais resistente, soaram bem para o leigo, especialmente no contexto do dogma leninista. Infelizmente, os caminhos da política e os caminhos do milho nem sempre são os mesmos, e os esforços de Lysenko culminaram em décadas de fome.

As más conotações que os termos amador e diletante ganharam para si mesmos ao longo dos anos se devem em grande parte ao esmaecimento da distinção entre objetivos intrínsecos e extrínsecos. Um amador que finge saber tanto quanto um profissional provavelmente está errado e está tramando alguma travessura. O objetivo de se tornar um cientista amador não é competir com profissionais em seu próprio território, mas usar uma disciplina simbólica para ampliar as habilidades mentais e criar ordem na consciência. Nesse nível, a bolsa de estudos amadora pode se sustentar e pode ser ainda mais eficaz do que sua contraparte profissional. Mas no momento em que os amadores perdem de vista esse objetivo e usam o conhecimento principalmente para fortalecer seus egos ou para obter uma vantagem material, tornam-se caricaturas do erudito.

O DESAFIO DA APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA

O objetivo deste capítulo foi revisar as maneiras pelas quais a atividade mental pode produzir prazer. Vimos que a mente oferece pelo menos tantas e tão intensas oportunidades de ação quanto o corpo. Assim como o uso dos membros e dos sentidos está disponível para todos, independentemente de sexo, raça, educação ou classe social, também os usos da memória, da linguagem, da lógica, das regras de causalidade também são acessíveis a todos, qualquer um que deseja assumir o controle da mente.

Muitas pessoas desistem de aprender depois que saem da escola porque treze ou vinte anos de educação extrinsecamente motivada ainda são uma fonte de lembranças desagradáveis. Sua atenção foi manipulada por muito tempo de fora por livros didáticos e professores, e eles consideraram a formatura como o primeiro dia de liberdade.

Mas uma pessoa que renuncia ao uso de suas habilidades simbólicas nunca é realmente livre. Seu pensamento será dirigido pelas opiniões de seus vizinhos, pelos editoriais dos jornais e pelos apelos da televisão. Ele estará à mercê de “especialistas”. Idealmente, o fim da educação aplicada extrinsecamente deveria ser o início de uma educação motivada intrinsecamente. Nesse ponto, o objetivo de estudar não é mais tirar nota, obter um diploma e encontrar um bom emprego. Em vez disso, é entender o que está acontecendo ao seu redor, desenvolver um sentido pessoal significativo do que é a experiência de cada um. Daí virá a profunda alegria do pensador, como aquela experimentada pelos discípulos de Sócrates que Platão descreve em Filebo: “O jovem que bebeu pela primeira vez daquela fonte está tão feliz como se tivesse encontrado um tesouro de sabedoria; ele está positivamente arrebatado. Ele vai pegar qualquer discurso, reunir todas as suas ideias para transformá-las em uma só, depois desmontá-las e desmembrá-las. Ele vai confundir primeiro a si mesmo, depois também aos outros, texugo quem se aproximar dele, jovem e velho, não poupando nem mesmo seus pais, nem quem está disposto a ouvir...”

A citação tem cerca de vinte e quatro séculos, mas um observador contemporâneo não poderia descrever mais vividamente o que acontece quando uma pessoa descobre pela primeira vez o fluxo da mente.

TRABALHE COMO FLUXO

ASSIM COMO OUTROS ANIMAIS, devemos passar grande parte de nossa existência ganhando a vida: as calorias necessárias para abastecer o corpo não aparecem magicamente na mesa, e casas e carros não se montam espontaneamente. No entanto, não existem fórmulas rígidas para quanto tempo as pessoas realmente têm para trabalhar. Parece, por exemplo, que os primeiros caçadores-coletores, como seus descendentes atuais que vivem nos desertos inóspitos da África e da Austrália, gastavam apenas três a cinco horas por dia no que chamaríamos de trabalho – fornecendo comida, abrigo, roupas e ferramentas. Eles passaram o resto do dia conversando, descansando ou dançando. No extremo oposto estavam os trabalhadores industriais do século XIX, que muitas vezes eram forçados a passar doze horas por dia, seis dias por semana, trabalhando em fábricas sombrias ou minas perigosas.

Não apenas a quantidade de trabalho, mas sua qualidade tem sido altamente variável. Há um velho ditado italiano: “Il lavoro nobilita l'uomo, e lo rende simile alle bestie”; ou: “O trabalho dá nobreza ao homem e o transforma em um animal”. Esse tropo irônico pode ser um comentário sobre a natureza de todo trabalho, mas também pode ser interpretado como significando que o trabalho que exige grandes habilidades e que é feito livremente refina a complexidade do eu; e, por outro lado, que há poucas coisas tão entrópicas quanto o trabalho não especializado feito sob

compulsão. O neurocirurgião operando em um hospital brilhante e o trabalhador escravo que

cambaleia sob uma carga pesada enquanto atravessa a lama estão trabalhando. Mas o cirurgião tem a chance de aprender coisas novas todos os dias, e todos os dias ele aprende que está no controle e que pode realizar tarefas difíceis. O trabalhador é forçado a repetir os mesmos movimentos exaustivos, e o que ele aprende é principalmente sobre seu próprio desamparo.

Como o trabalho é tão universal, mas tão variado, faz uma tremenda diferença para o contentamento geral de uma pessoa se o que ela faz para ganhar a vida é agradável ou não. Thomas Carlyle não estava muito errado quando escreveu: “Bem-aventurado aquele que encontrou seu trabalho; não peça outra bem-aventurança”. Sigmund Freud ampliou um pouco esse conselho simples. Quando perguntado sobre sua receita para a felicidade, ele deu uma resposta muito curta, mas sensata: “Trabalho e amor”. É verdade que, se encontrar fluidez no trabalho e nas relações com outras pessoas, está no bom caminho para melhorar a qualidade de vida como um todo. Neste capítulo, exploraremos como os trabalhos podem proporcionar fluxo e, no capítulo seguinte, retomaremos o outro tema principal de Freud — desfrutar da companhia de outras pessoas.

TRABALHADORES AUTOTÉLICOS

Como punição por sua ambição, Adão foi condenado pelo Senhor a trabalhar a terra com o suor de seu rosto. A passagem de Gênesis (3:17) que relata este evento reflete o modo como a maioria das culturas, e especialmente aquelas que atingiram a complexidade da “civilização”, concebem o trabalho – como uma maldição a ser evitada a todo custo. É verdade que, devido ao funcionamento ineficiente do universo, é preciso muita energia para realizar nossas necessidades e aspirações básicas. Enquanto não nos importássemos com o quanto comíamos, se morávamos ou não em casas sólidas e bem decoradas, ou se podíamos pagar os últimos frutos da tecnologia, a necessidade de trabalhar ficaria levemente sobre nossos ombros, pois faz pelos nômades do deserto de Kalahari. Mas quanto mais energia psíquica investimos em objetivos materiais, e mais improváveis se tornam os objetivos, mais difícil se torna para torná-los realidade. Então precisamos de insumos cada vez mais elevados de trabalho, mental e físico, bem como insumos de recursos naturais, para satisfazer as expectativas crescentes. Durante grande parte da história, a grande maioria das pessoas que viviam na periferia das sociedades “civilizadas” teve que desistir de qualquer esperança de aproveitar a vida para realizar os sonhos dos poucos que encontraram uma maneira de explorá-los. As conquistas que diferenciavam as nações civilizadas das mais primitivas – como as Pirâmides, a Grande Muralha da China, o Taj Mahal e os templos, palácios e represas da antiguidade – eram geralmente construídas com a energia de escravos forçados a realizar suas ambições dos governantes. Não surpreendentemente, o trabalho adquiriu uma reputação bastante ruim. mental e física, bem como insumos de recursos naturais, para satisfazer as expectativas crescentes. Durante grande parte da história, a grande maioria das pessoas que viviam na periferia das sociedades “civilizadas” teve que desistir de qualquer esperança de aproveitar a vida para realizar os sonhos dos poucos que encontraram uma maneira de explorá-los. As conquistas que diferenciavam as nações civilizadas das mais primitivas – como as Pirâmides, a Grande Muralha da

China, o Taj Mahal e os templos, palácios e represas da antiguidade – eram geralmente construídas com a energia de escravos forçados a realizar suas ambições dos governantes. Não surpreendentemente, o trabalho adquiriu uma reputação bastante ruim. mental e física, bem como insumos de recursos naturais, para satisfazer as expectativas crescentes. Durante grande parte da história, a grande maioria das pessoas que viviam na periferia das sociedades “civilizadas” teve que desistir de qualquer esperança de aproveitar a vida para realizar os sonhos dos poucos que encontraram uma maneira de explorá-los. As conquistas que diferenciavam as nações civilizadas das mais primitivas – como as Pirâmides, a Grande Muralha da China, o Taj Mahal e os templos, palácios e represas da antiguidade – eram geralmente construídas com a energia de escravos forçados a realizar suas ambições dos governantes. Não surpreendentemente, o trabalho adquiriu uma reputação bastante ruim. a grande maioria das pessoas que viviam na periferia das sociedades “civilizadas” teve que abrir mão de qualquer esperança de aproveitar a vida para realizar os sonhos dos poucos que encontraram uma maneira de explorá-los. As conquistas que diferenciavam as nações civilizadas das mais primitivas – como as Pirâmides, a Grande Muralha da China, o Taj Mahal e os templos, palácios e represas da antiguidade – eram geralmente construídas com a energia de escravos forçados a realizar suas ambições dos governantes. Não surpreendentemente, o trabalho adquiriu uma reputação bastante ruim. a grande maioria das pessoas que viviam na periferia das sociedades “civilizadas” teve que abrir mão de qualquer esperança de aproveitar a vida para realizar os sonhos dos poucos que encontraram uma maneira de explorá-los. As conquistas que diferenciavam as nações civilizadas das mais primitivas – como as Pirâmides, a Grande Muralha da China, o Taj Mahal e os templos, palácios e represas da antiguidade – eram geralmente construídas com a energia de escravos forçados a realizar suas ambições dos governantes. Não surpreendentemente, o trabalho adquiriu uma reputação bastante ruim. e barragens da antiguidade - eram geralmente construídas com a energia de escravos forçados a realizar as ambições de seus governantes. Não surpreendentemente, o trabalho adquiriu uma reputação bastante ruim. e barragens da antiguidade - eram geralmente construídas com a energia de escravos forçados a realizar as ambições de

seus governantes. Não surpreendentemente, o trabalho adquiriu uma reputação bastante ruim.

Com todo o respeito à Bíblia, porém, não parece ser verdade que o trabalho necessariamente precise ser desagradável. Pode ser sempre difícil, ou pelo menos mais difícil do que não fazer nada. Mas há ampla evidência de que o trabalho pode ser agradável e, de fato, muitas vezes é a parte mais agradável da vida.

Ocasionalmente, as culturas evoluem de forma a tornar as tarefas produtivas diárias o mais próximo possível das atividades de fluxo. Há grupos em que tanto o trabalho como a vida familiar são desafiadores, mas harmoniosamente integrados. Nos vales das altas montanhas da Europa, nas aldeias alpinas

poupados pela Revolução Industrial, comunidades desse tipo ainda existem. Curioso para ver como o trabalho é vivenciado em um ambiente “tradicional” representativo dos estilos de vida agrícolas que prevaleciam em todos os lugares até algumas gerações atrás, uma equipe de psicólogos italianos liderada pelo professor Fausto Massimini e pela Dra. Antonella Delle Fave entrevistou recentemente alguns dos seus habitantes, e compartilharam generosamente suas transcrições exaustivas.

A característica mais marcante de tais lugares é que aqueles que vivem lá raramente conseguem distinguir o trabalho do tempo livre. Pode-se dizer que trabalham dezesseis horas por dia todos os dias, mas também se pode argumentar que nunca trabalham. Uma das moradoras, Serafina Vinon, uma mulher de setenta e seis anos da pequena aldeia de Pont Trentaz, na região de Val d'Aosta, nos Alpes italianos, ainda se levanta às cinco da manhã para ordenhar suas vacas. Depois, ela prepara um grande café da manhã, limpa a casa e, dependendo do clima e da época do ano, leva o rebanho para os prados logo abaixo das geleiras, cuida do pomar ou carda um pouco de lã. No verão, ela passa semanas nos pastos cortando feno e depois carrega fardos enormes na cabeça por vários quilômetros até o celeiro. Ela poderia chegar ao celeiro na metade do tempo se tomasse uma rota direta; mas ela prefere seguir trilhas sinuosas invisíveis para salvar as encostas da erosão. À noite, pode ler, contar histórias aos bisnetos ou tocar acordeão para uma das festas de amigos e parentes que se reúnem em sua casa algumas vezes por semana.

Serafina conhece cada árvore, cada pedra, cada aspecto das montanhas como se fossem velhos amigos. Lendas familiares de muitos séculos estão ligadas à paisagem: Nesta velha ponte de pedra, esgotada a peste de 1473, uma noite a última sobrevivente da aldeia de Serafina, com uma tocha na mão, encontrou o último sobrevivente de a aldeia mais abaixo no vale. Eles se ajudaram, se casaram e se tornaram os ancestrais de sua família. Foi nesse campo de framboesas que sua avó se perdeu quando pequena. Nesta rocha, de pé com um forcado na mão, o Diabo ameaçou o tio André durante a tempestade de neve de 24.

Quando perguntaram a Serafina o que ela mais gosta de fazer na vida, ela não teve problemas em responder: ordenhar as vacas, levá-las ao pasto, podar o pomar, cardar a lã... vivendo o tempo todo. Em suas próprias palavras: “Isso me dá uma grande

satisfação. Estar ao ar livre, conversar com as pessoas, estar com meus animais... falo com todo mundo – plantas, pássaros, flores e animais. Tudo na natureza lhe faz companhia; você vê o progresso da natureza todos os dias. Você se sente limpo e feliz: é uma pena que você se canse e tenha que ir para casa.... mesmo quando você tem que trabalhar muito, é muito bonito.”

Quando lhe perguntaram o que faria se tivesse todo o tempo e dinheiro do mundo, Serafina riu — e repetiu a mesma lista de atividades: ordenhar as vacas, levá-las ao pasto, cuidar do pomar, jogar lã. Não é que Serafina desconheça as alternativas oferecidas pela vida urbana: assiste televisão de vez em quando e lê revistas, e muitos de seus parentes mais jovens moram em grandes cidades e têm estilo de vida confortável, com carros, eletrodomésticos e férias exóticas. Mas seu modo de vida mais elegante e moderno não atrai Serafina; ela está perfeitamente satisfeita e serena com o papel que desempenha no universo.

Dez dos moradores mais velhos de Pont Trentaz, com idades entre sessenta e seis e oitenta e dois anos, foram entrevistados; todos deram respostas semelhantes às de Serafina. Nenhum deles fez uma distinção nítida entre trabalho e tempo livre, todos mencionaram o trabalho como a principal fonte de experiências ótimas, e nenhum gostaria de trabalhar menos se tivesse uma chance.

A maioria de seus filhos, que também foram entrevistados, expressou a mesma atitude em relação à vida. No entanto, entre os netos (entre vinte e trinta e três anos), prevaleceram atitudes mais típicas em relação ao trabalho: se tivessem a chance, teriam trabalhado menos e passado mais tempo no lazer – lendo, praticando esportes, viajando, vendo os últimos shows . Em parte, essa diferença entre as gerações é uma questão de idade; os jovens geralmente estão menos satisfeitos com sua sorte, mais ansiosos por mudanças e mais intolerantes com as restrições da rotina. Mas, neste caso, a divergência também reflete a erosão de um modo de vida tradicional, no qual o trabalho estava significativamente relacionado às identidades das pessoas e aos seus objetivos finais. Alguns dos jovens de Pont Trentaz podem, na velhice, sentir o seu trabalho como Serafina; provavelmente a maioria não. Em vez disso, eles continuarão aumentando a distância entre empregos necessários, mas desagradáveis, e atividades de lazer agradáveis, mas com pouca complexidade.

A vida nesta aldeia alpina nunca foi fácil. Para sobreviver no dia a dia, cada pessoa teve que dominar uma ampla gama de desafios difíceis

que vão do simples trabalho árduo, ao artesanato hábil, à preservação e elaboração de uma linguagem distinta, de canções, de obras de arte, de tradições complexas. No entanto, de alguma forma, a cultura evoluiu de tal forma que as pessoas que vivem nela acham essas tarefas agradáveis. Em vez de se sentirem oprimidos pela necessidade de trabalhar duro, compartilham a opinião de Giuliana B., uma senhora de setenta e quatro anos: “Sou livre, livre no meu trabalho, porque faço o que quero. Se eu não fizer algo hoje, farei amanhã. Não tenho patrão, sou o patrão da minha própria vida. Mantive minha liberdade e lutei pela minha liberdade”.

Certamente, nem todas as culturas pré-industriais eram tão idílicas. Em muitas sociedades de caça ou agricultura, a vida era dura, brutal e curta. De fato, algumas das comunidades alpinas não muito distantes de Pont Trentaz foram descritas por viajantes estrangeiros do século passado como cheias de fome, doenças e ignorância. Aperfeiçoar um estilo de vida capaz de equilibrar harmoniosamente os objetivos humanos com os recursos do meio ambiente é um feito tão raro quanto construir uma das grandes catedrais que enchem os visitantes de admiração. Não podemos generalizar de um exemplo de sucesso para todas as culturas pré-industriais. Mas, da mesma forma, uma única exceção é suficiente para refutar a noção de que o trabalho deve ser sempre menos agradável do que o lazer livremente escolhido.

Mas e o caso de um trabalhador urbano, cujo trabalho não está tão claramente ligado à sua subsistência? A atitude de Serafina, aliás, não é exclusiva das aldeias agrícolas tradicionais. Podemos encontrá-lo ocasionalmente ao nosso redor em meio às turbulências da era industrial. Um bom exemplo é o caso de Joe Kramer, um homem que entrevistamos em um de nossos primeiros estudos sobre a experiência de fluxo. Joe tinha sessenta e poucos anos, era soldador em uma fábrica no sul de Chicago, onde os vagões ferroviários são montados. Cerca de duzentas pessoas trabalharam com Joe em três estruturas enormes, escuras, semelhantes a hangares, onde placas de aço pesando várias toneladas se movem suspensas em trilhos suspensos e são soldadas em meio a chuvas de faíscas às distâncias entre eixos de vagões de carga. No verão é um forno, no inverno os ventos gelados da pradaria uivam.

Joe veio para os Estados Unidos quando tinha cinco anos e deixou a escola após a quarta série. Ele trabalhava nesta fábrica há mais de trinta

anos, mas nunca quis se tornar um capataz. Ele recusou várias promoções, alegando que gostava de ser um soldador simples, e se sentia

desconfortável sendo o chefe de alguém. Embora estivesse no degrau mais baixo da hierarquia da fábrica, todos conheciam Joe e todos concordavam que ele era a pessoa mais importante de toda a fábrica. O gerente afirmou que se tivesse mais cinco pessoas como Joe, sua fábrica seria a mais eficiente do negócio. Seus colegas de trabalho disseram que sem Joe eles poderiam fechar a loja agora mesmo.

A razão de sua fama era simples: Joe aparentemente dominava todas as fases da operação da fábrica e agora era capaz de ocupar o lugar de qualquer pessoa se surgisse a necessidade. Além disso, ele podia consertar qualquer peça de maquinaria quebrada, desde enormes guindastes mecânicos até minúsculos monitores eletrônicos. Mas o que mais surpreendeu as pessoas foi que Joe não apenas conseguia realizar essas tarefas, mas também gostava quando era chamado para realizá-las. Quando perguntado como ele aprendeu a lidar com motores e instrumentos complexos sem ter nenhum treinamento formal, Joe deu uma resposta muito desarmante. Desde a infância, ele era fascinado por máquinas de todos os tipos. Ele era especialmente atraído por qualquer coisa que não estivesse funcionando corretamente: “Como quando a torradeira da minha mãe quebrou, eu me perguntei: 'Se eu fosse aquela torradeira e não funcionasse, o que haveria de errado comigo?’” Então ele desmontou a torradeira, encontrou o defeito e consertou. Desde então, ele usa esse método de identificação empática para aprender e restaurar sistemas mecânicos cada vez mais complexos. E o fascínio da descoberta nunca o deixou; agora perto da aposentadoria, Joe ainda gosta de trabalhar todos os dias.

Joe nunca foi um workaholic, completamente dependente dos desafios da fábrica para se sentir bem consigo mesmo. O que ele fez em casa foi talvez ainda mais notável do que a transformação de um trabalho rotineiro e sem sentido em uma atividade complexa e geradora de fluxo. Joe e sua esposa moram em um modesto bangalô nos arredores da cidade. Ao longo dos anos, eles compraram os dois terrenos baldios de cada lado de sua casa. Nesses terrenos, Joe construiu um intrincado jardim de pedras, com terraços, caminhos e várias centenas de flores e arbustos. Enquanto instalava aspersores subterrâneos, Joe teve uma ideia: e se ele os mandasse fazer arco-íris? Ele procurou por aspersores que produzissem uma névoa fina o suficiente para esse propósito, mas nenhuma o satisfez; então ele mesmo projetou um e o construiu em seu torno do porão. Agora, depois do trabalho, ele podia sentar na varanda dos fundos,

Mas havia um problema com o pequeno Jardim do Éden de Joe. Como ele trabalhava quase todos os dias, quando chegava em casa o sol geralmente estava muito longe no horizonte para ajudar a pintar a água com cores fortes. Então Joe voltou à prancheta e voltou com uma solução admirável. Ele encontrou holofotes que continham o suficiente do espectro do sol para formar arco-íris e os instalou discretamente ao redor dos aspersores. Agora ele estava realmente pronto. Mesmo no meio da noite, apenas tocando dois interruptores, ele podia cercar sua casa com leques de água, luz e cor.

Joe é um exemplo raro do que significa ter uma “personalidade autotélica”, ou a capacidade de criar experiências de fluxo mesmo no ambiente mais árido – um local de trabalho quase desumano, um bairro urbano infestado de ervas daninhas. Em toda a fábrica de ferrovias, Joe parecia ser o único homem que tinha a visão de perceber oportunidades desafiadoras de ação. O restante dos soldados que entrevistamos considerava seus empregos um fardo a ser evitado o mais rápido possível, e todas as noites, assim que o trabalho terminava, eles se espalhavam pelos salões que estavam estrategicamente posicionados em cada terceiro canto da malha de ruas ao redor da fábrica. , lá para esquecer a monotonia do dia com cerveja e camaradagem. Em seguida, volta para casa para mais cerveja na frente da TV, uma breve briga com a esposa, e o dia — em todos os aspectos semelhante a todos os anteriores — acabou.

Pode-se argumentar aqui que endossar o estilo de vida de Joe sobre o de seus colegas de trabalho é repreensivelmente “elitista”. Afinal, os caras do salão estão se divertindo, e quem pode dizer que cavar no quintal fazendo arco-íris é a melhor maneira de passar o tempo? Pelos princípios do relativismo cultural, a crítica seria justificável, é claro. Mas quando se entende que o gozo depende de uma complexidade crescente, não é mais possível levar a sério esse relativismo radical. A qualidade da experiência das pessoas que brincam e transformam as oportunidades ao seu redor, como Joe fez, é claramente mais desenvolvida e mais agradável do que a das pessoas que se resignam a viver dentro das restrições da realidade estéril que sentem que não podem. alterar.

A visão de que o trabalho realizado como uma atividade de fluxo é a melhor maneira de realizar as potencialidades humanas foi proposta com bastante frequência no passado, por vários sistemas religiosos e filosóficos. Para as pessoas imbuídas da visão de mundo cristã da Idade Média, fazia

sentido dizer que descascar batatas era tão importante quanto construir uma catedral, desde que fossem

ambos feitos para a maior glória de Deus. Para Karl Marx, homens e mulheres construíam seu ser por meio de atividades produtivas; não há “natureza humana”, sustentava ele, exceto aquela que criamos através do trabalho. O trabalho não apenas transforma o meio ambiente construindo pontes sobre rios e cultivando planícies áridas; também transforma o trabalhador de um animal guiado por instintos em uma pessoa consciente, orientada para objetivos e hábil.

Um dos exemplos mais interessantes de como o fenômeno do fluxo apareceu aos pensadores de épocas anteriores é o conceito de Yu referido há cerca de 2.300 anos nos escritos do estudioso taoísta Chuang Tzu. Yu é sinônimo de caminho certo para seguir o caminho, ou Tao: foi traduzido para o inglês como “errante”; como “andar sem tocar o chão”; ou como “nadar”, “voar” e “fluir”. Chuang Tzu acreditava que para Yu era a maneira correta de viver — sem se preocupar com recompensas externas, espontaneamente, com total comprometimento — em suma, como uma experiência autotélica total.

Como exemplo de como viver por Yu - ou como fluir - Chuang Tzu apresenta, nos Capítulos Internos da obra que chegou até nós levando seu nome, uma parábola de um humilde trabalhador. Este personagem é Ting, um cozinheiro cuja tarefa era cortar a carne na corte do Senhor Hui de Wei. Crianças em idade escolar em Hong Kong e Taiwan ainda precisam memorizar a descrição de Chuang Tzu: “Ting estava cortando um boi para o Senhor Wen-hui. A cada toque de sua mão, cada movimento de seu ombro, cada movimento de seus pés, cada impulso de seu joelho — zip! zoop! Ele deslizou a faca junto com um zunido, e tudo estava em ritmo perfeito, como se ele estivesse executando a dança do Bosque das Amoreiras ou acompanhando o ritmo da música Ching-shou.”

Lorde Wen-hui ficou fascinado com a quantidade de fluxo (ou Yu) que seu cozinheiro encontrou em seu trabalho, e então elogiou Ting por sua grande habilidade. Mas Ting negou que fosse uma questão de habilidade: “O que me interessa é o Caminho, que vai além da habilidade”. Em seguida, ele descreveu como havia alcançado seu desempenho soberbo: uma espécie de compreensão mística e intuitiva da anatomia do boi, que lhe permitiu cortá-lo em pedaços com o que parecia ser uma facilidade automática: “Percepção e compreensão pararam e o espírito se move para onde quer.”

A explicação de Ting pode parecer implicar que Yu e fluxo são o resultado de diferentes tipos de processos. De fato, alguns críticos enfatizaram as diferenças: enquanto o fluxo é o resultado de uma tentativa consciente de dominar

desafios, Yu ocorre quando o indivíduo desiste do domínio consciente. Nesse sentido, eles veem o fluxo como um exemplo da busca “ocidental” pela experiência ideal, que, segundo eles, é baseada na mudança das condições objetivas (por exemplo, enfrentando desafios com habilidades), enquanto Yu é um exemplo da abordagem “oriental”. , que desconsidera inteiramente as condições objetivas em favor da ludicidade espiritual e da transcendência da realidade.

Mas como uma pessoa pode alcançar essa experiência transcendental e ludicidade espiritual? Na mesma parábola, Chuang Tzu oferece um insight valioso para responder a essa pergunta, um insight que deu origem a interpretações diametralmente opostas. Na tradução de Watson, diz o seguinte: “No entanto, sempre que chego a um lugar complicado, eu avalio as dificuldades, digo a mim mesmo para tomar cuidado e ter cuidado, manter meus olhos no que estou fazendo, trabalhar muito devagar e mova minha faca com a maior sutileza, até que — flop! a coisa toda se desfaz como um torrão de terra desmoronando no chão. Eu fico lá segurando a faca e olho ao meu redor, completamente satisfeito e relutante em seguir em frente, e então eu limpo a faca e a guardo.”

Agora, alguns estudiosos anteriores tomaram essa passagem para se referir aos métodos de trabalho de um escultor medíocre que não sabe como fazer Yu. Os mais recentes, como Watson e Graham, acreditam que se refere aos próprios métodos de trabalho de Ting. Com base no meu conhecimento da experiência de fluxo, acredito que a última leitura deve ser a correta. Demonstra que, mesmo depois de dominados todos os níveis óbvios de habilidade e ofício (chi), o Yu ainda depende da descoberta de novos desafios (o “lugar complicado” ou “dificuldades” na citação acima), e do desenvolvimento de novas habilidades (“cuidado e cuidado, fique de olho no que estou fazendo... mova minha faca com a maior sutileza”).

Em outras palavras, as alturas místicas do Yu não são alcançadas por algum salto quântico sobre-humano, mas simplesmente pela focalização gradual da atenção nas oportunidades de ação em seu ambiente, o que resulta em uma perfeição de habilidades que com o tempo se torna completamente automática a ponto de parecer espontâneo e de outro mundo. As performances de um grande violinista ou de um grande matemático parecem igualmente estranhas, embora possam ser explicadas pelo aprimoramento incremental de desafios e habilidades. Se minha interpretação for verdadeira, na experiência de fluxo (ou Yu) Oriente e

Ocidente se encontram: em ambas as culturas, o êxtase surge das mesmas fontes. O cozinheiro do Senhor Wen-hui é

um excelente exemplo de como se pode encontrar fluidez nos lugares mais improváveis, nos trabalhos mais humildes do dia a dia. E também é notável que há mais de vinte e três séculos a dinâmica dessa experiência já fosse tão conhecida.

A velha que cultiva nos Alpes, o soldador no sul de Chicago e o mítico cozinheiro da China antiga têm isso em comum: seu trabalho é duro e sem glamour, e a maioria das pessoas o acharia chato, repetitivo e sem sentido. No entanto, esses indivíduos transformaram os trabalhos que tinham que fazer em atividades complexas. Eles fizeram isso reconhecendo oportunidades de ação onde outros não o fizeram, desenvolvendo habilidades, concentrando-se na atividade em questão e deixando-se perder na interação para que seus eus pudessem emergir mais fortes depois. Assim transformado, o trabalho torna-se prazeroso e, como resultado de um investimento pessoal de energia psíquica, parece também ter sido escolhido livremente.

TRABALHOS AUTOTÉLICOS

Serafina, Joe e Ting são exemplos de pessoas que desenvolveram uma personalidade autotélica. Apesar das severas limitações de seu ambiente, eles foram capazes de transformar restrições em oportunidades para expressar sua liberdade e criatividade. Seu método representa uma maneira de desfrutar do trabalho e torná-lo mais rico. A outra é mudar o próprio trabalho, até que suas condições sejam mais propícias ao fluxo, mesmo para pessoas que carecem de personalidade autotélica. Quanto mais um trabalho se assemelhar inerentemente a um jogo - com variedade, desafios apropriados e flexíveis, objetivos claros e feedback imediato - mais agradável será, independentemente do nível de desenvolvimento do trabalhador.

A caça, por exemplo, é um bom exemplo de “trabalho” que por sua própria natureza tinha todas as características de fluxo. Por centenas de milhares de anos, a caça foi a principal atividade produtiva na qual os humanos estavam envolvidos. No entanto, a caça provou ser tão agradável que muitas pessoas ainda a praticam como hobby, depois que toda a necessidade prática desapareceu. O mesmo acontece com a pesca. O modo de existência pastoral também tem um pouco da liberdade e da estrutura fluida do “trabalho” mais antigo. Muitos jovens navajos contemporâneos no Arizona afirmam que seguir suas ovelhas a cavalo pelas mesas é a coisa mais agradável que já fizeram. Comparado com a caça ou pastoreio, a agricultura é mais difícil de desfrutar. É uma atividade mais regularizada, mais repetitiva, e os resultados demoram muito mais para aparecer. As sementes plantadas na primavera precisam de meses para dar frutos. Para desfrutar da agricultura, é preciso jogar dentro de um período de tempo muito maior do que na caça: enquanto o caçador pode escolher sua presa e método de ataque várias vezes ao dia, o agricultor decide quais culturas plantar, onde e em que quantidade apenas algumas vezes. cada ano. Para ter sucesso, o agricultor deve fazer longos preparativos e suportar períodos casuais de espera impotente para que o tempo coopere. Não é surpreendente saber que populações de nômades ou caçadores, quando forçados a se

tornar agricultores, parecem ter morrido em vez de se submeterem a essa existência ostensivamente chata. Ainda e em que quantidade apenas algumas vezes por ano. Para ter sucesso, o agricultor deve fazer longos preparativos e suportar períodos casuais de espera impotente para que o tempo coopere. Não é surpreendente saber que populações de nômades ou caçadores, quando forçados a se tornar agricultores, parecem ter morrido em vez de se submeterem a essa existência ostensivamente chata. Ainda e em que quantidade apenas algumas vezes por ano. Para ter sucesso, o agricultor deve fazer longos preparativos e suportar períodos casuais de espera impotente para que o tempo coopere. Não é surpreendente saber que populações de nômades ou caçadores, quando forçados a se tornar agricultores, parecem ter morrido em vez de se submeterem a essa existência ostensivamente chata. Ainda

muitos agricultores também acabaram aprendendo a aproveitar as oportunidades mais sutis de sua ocupação.

As indústrias artesanais e caseiras que antes do século XVIII ocupavam a maior parte do tempo deixadas livres da agricultura eram razoavelmente bem projetadas em termos de fornecimento de fluxo. Os tecelões ingleses, por exemplo, tinham seus teares em casa e trabalhavam com toda a família de acordo com horários autoimpostos. Eles estabeleceram suas próprias metas de produção e as modificaram de acordo com o que achavam que poderiam realizar. Se o tempo estivesse bom, eles paravam para trabalhar no pomar ou na horta. Quando tinham vontade, cantavam algumas baladas e, quando terminava um pedaço de pano, todos celebravam com um copinho.

Esse arranjo ainda funciona em algumas partes do mundo que conseguiram manter um ritmo de produção mais humano, apesar de todos os benefícios da modernização. Por exemplo, o professor Massimini e sua equipe entrevistaram tecelões na província de Biella, no norte da Itália, cujo padrão de trabalho se assemelha ao dos lendários tecelões ingleses de mais de dois séculos atrás. Cada uma dessas famílias possui de dois a dez teares mecânicos que podem ser supervisionados por uma única pessoa. O pai pode vigiar os teares de manhã cedo, depois chamar o filho para assumir o controle enquanto ele procura cogumelos na floresta ou pára no riacho para pescar trutas. O filho dirige as máquinas até ficar entediado, momento em que a mãe assume.

Em suas entrevistas, todos os membros das famílias listaram a tecelagem como a atividade mais prazerosa que faziam — mais do que viajar, mais do que ir a discotecas, mais do que pescar e certamente mais do que assistir TV. A razão pela qual trabalhar era tão divertido é que era continuamente desafiador. Os membros da família desenhavam seus próprios padrões e, quando se cansavam de um tipo, mudavam para outro. Cada família decidia que tipo de tecido tecer, onde comprar os materiais, quanto produzir e onde vendê-los. Algumas famílias tinham clientes tão distantes quanto o Japão e a Austrália. Os membros da família estavam sempre viajando para os centros de fabricação para se manter a par dos novos desenvolvimentos técnicos ou para comprar o equipamento necessário o mais barato possível.

Mas, na maior parte do mundo ocidental, esses arranjos acolhedores que conduzem ao fluxo foram brutalmente interrompidos pela invenção dos

primeiros teares elétricos e pelo sistema fabril centralizado que eles geraram. Em meados do século XVIII, os ofícios familiares na Inglaterra eram geralmente

incapaz de competir com a produção em massa. Famílias foram desfeitas, trabalhadores tiveram que deixar suas casas e se mudar em massa para fábricas feias e insalubres, horários rígidos que duravam do amanhecer ao anoitecer foram impostos. Crianças de sete anos de idade tinham que trabalhar até a exaustão entre estranhos indiferentes ou exploradores. Se o gozo do trabalho tinha alguma credibilidade antes, foi efetivamente destruído naquele primeiro frenesi da industrialização.

Agora, entramos em uma nova era pós-industrial, e diz-se que o trabalho está se tornando benigno novamente: o trabalhador típico agora se senta na frente de um banco de mostradores, supervisionando uma tela de computador em uma sala de controle agradável, enquanto um bando de robôs experientes desce a linha faz qualquer trabalho “real” que precise ser feito. Na verdade, a maioria das pessoas não está mais engajada na produção; eles trabalham no chamado “setor de serviços”, em empregos que certamente pareceriam como lazer mimado para os agricultores e operários de apenas algumas gerações atrás. Acima deles estão os gerentes e profissionais, que têm grande liberdade para fazer o que quiserem de seus empregos.

Assim, o trabalho pode ser brutal e chato, ou agradável e excitante. Em apenas algumas décadas, como aconteceu na Inglaterra na década de 1740, as condições médias de trabalho podem mudar de relativamente agradáveis para um pesadelo. Inovações tecnológicas como a roda d'água, o arado, a máquina a vapor, a eletricidade ou o chip de silício podem fazer uma tremenda diferença se o trabalho será agradável ou não. As leis que regulam o cercamento dos comuns, a abolição da escravidão, a abolição dos aprendizes ou a instituição da semana de quarenta horas e do salário mínimo também podem ter um grande impacto. Quanto mais cedo percebermos que a qualidade da experiência de trabalho pode ser transformada à vontade, mais cedo poderemos melhorar essa dimensão extremamente importante da vida. No entanto, a maioria das pessoas ainda acredita que o trabalho está destinado a permanecer para sempre “a maldição de Adão”.

Em teoria, qualquer trabalho poderia ser alterado para torná-lo mais agradável, seguindo as prescrições do modelo de fluxo. Atualmente, no entanto, se o trabalho é agradável ou não, ocupa uma posição bastante baixa entre as preocupações daqueles que têm o poder de influenciar a natureza de um determinado trabalho. A administração tem que cuidar da

produtividade em primeiro lugar, e os chefes sindicais têm que manter a segurança e as compensações em primeiro lugar em suas mentes. No curto prazo, essas prioridades podem entrar em conflito com as condições de produção de fluxo. Isso é lamentável, porque se os trabalhadores realmente gostassem de seus empregos,

não apenas se beneficiariam pessoalmente, mas mais cedo ou mais tarde eles certamente produziriam com mais eficiência e alcançariam todos os outros objetivos que agora têm precedência.

Ao mesmo tempo, seria errôneo esperar que se todos os trabalhos fossem construídos como jogos, todos iriam gostar deles. Mesmo as condições externas mais favoráveis não garantem que uma pessoa esteja em fluxo. Como a experiência ótima depende de uma avaliação subjetiva de quais são as possibilidades de ação e das próprias capacidades, acontece com bastante frequência que um indivíduo ficará descontente mesmo com um trabalho potencialmente ótimo.

Tomemos como exemplo a profissão de cirurgia. Poucos trabalhos envolvem tanta responsabilidade, ou conferem tanto status a seus praticantes. Certamente, se os desafios e as habilidades são fatores significativos, os cirurgiões devem achar seu trabalho estimulante. E, de fato, muitos cirurgiões dizem que são viciados em seu trabalho, que nada mais em suas vidas se compara a ele em termos de prazer, que qualquer coisa que os tire do hospital – férias no Caribe, uma noite na ópera – parece uma perda de tempo.

Mas nem todo cirurgião está tão entusiasmado com seu trabalho. Alguns ficam tão entediados com isso que começam a beber, jogar ou um estilo de vida rápido para esquecer seu trabalho penoso. Como podem ser possíveis visões tão divergentes da mesma profissão? Uma razão é que os cirurgiões que se contentam com rotinas bem pagas, mas repetitivas, logo começam a sentir seu tédio. Há cirurgiões que apenas cortam apêndices, ou amígdalas; alguns até se especializam em perfurar os lóbulos das orelhas. Essa especialização pode ser lucrativa, mas dificulta o aproveitamento do trabalho. No outro extremo, estão os supercirurgiões competitivos que saem do fundo do poço na outra direção, constantemente precisando de novos desafios, querendo realizar novos procedimentos cirúrgicos espetaculares até que finalmente não consigam atender às expectativas que estabeleceram para si mesmos.

Os cirurgiões que gostam de seu trabalho costumam atuar em hospitais que permitem variedade e certa quantidade de experimentação com as técnicas mais recentes, e que fazem da pesquisa e do ensino parte do trabalho. Os cirurgiões que gostam do que fazem mencionam dinheiro, prestígio e salvar vidas como importantes para eles, mas afirmam que seu maior entusiasmo é

para os aspectos intrínsecos do trabalho. O que torna a cirurgia tão especial para eles é a sensação que se tem com a própria atividade. E a maneira como eles descrevem esse sentimento é em quase todos os detalhes semelhante às experiências de fluxo relatadas por atletas, artistas ou o cozinheiro que abateu a carne para o Senhor de Wei.

A explicação para isso é que as operações cirúrgicas têm todas as características que uma atividade de fluxo deve ter. Os cirurgiões mencionam, por exemplo, quão bem definidos são seus objetivos. Um internista lida com problemas menos específicos e localizados, e um psiquiatra com sintomas e soluções ainda mais vagos e efêmeros. Em contraste, a tarefa do cirurgião é clara como cristal: cortar o tumor, ou fixar o osso, ou fazer com que algum órgão seja bombeado novamente. Uma vez que essa tarefa é cumprida, ele pode costurar a incisão e voltar-se para o próximo paciente com a sensação de um trabalho bem feito.

Da mesma forma, a cirurgia fornece feedback imediato e contínuo. Se não houver sangue na cavidade, a operação está indo bem; então o tecido doente sai, ou o osso é endurecido; os pontos demoram (ou não, se for o caso), mas ao longo do processo sabe-se exatamente o quão bem sucedido se é, e se não, por que não. Por essa razão, a maioria dos cirurgiões acredita que o que estão fazendo é muito mais agradável do que qualquer outro ramo da medicina ou qualquer outro trabalho na Terra.

Em outro nível, não faltam desafios na cirurgia. Nas palavras de um cirurgião: “Tenho prazer intelectual – como o jogador de xadrez ou o acadêmico que estuda os antigos palitos de dente da Mesopotâmia.... O ofício é

agradável, como a carpintaria é divertida.... A gratificação de tomar um extremamente

problema difícil e fazê-lo ir.” E outra: “É muito gratificante e se é um pouco difícil também é emocionante. É muito bom fazer as coisas funcionarem novamente, colocar as coisas no lugar certo para que pareçam como deveriam e se encaixem perfeitamente. Isso é muito agradável, principalmente quando o grupo trabalha em conjunto de maneira suave e eficiente: então a estética de toda a situação pode ser apreciada.”

Esta segunda citação indica que os desafios de uma operação não se limitam ao que o cirurgião deve fazer pessoalmente, mas incluem a coordenação de um evento que envolve vários participantes adicionais. Muitos cirurgiões comentam como é emocionante fazer parte de uma

equipe bem treinada que funciona de forma suave e eficiente. E é claro que sempre há a possibilidade de fazer as coisas melhor, de aprimorar as próprias habilidades. Um cirurgião oftalmologista comentou: “Você usa instrumentos finos e precisos. É um exercício de

arte.... Tudo depende de quão precisa e artisticamente você faz a operação.” Outro cirurgião comentou: “É importante estar atento aos detalhes, ser limpo e tecnicamente eficiente. Não gosto de desperdiçar movimento e por isso tento fazer a operação o mais bem planejada e pensada possível. Eu sou particular sobre como a agulha é segurada, onde os pontos são colocados, o tipo de sutura e assim por diante – as coisas devem parecer as melhores e fáceis.”

A forma como a cirurgia é praticada ajuda a bloquear as distrações e concentra toda a atenção no procedimento. A sala de cirurgia é de fato como um palco, com holofotes iluminando a ação e os atores. Antes de uma operação, os cirurgiões passam por etapas de preparação, purificação e vestir roupas especiais - como atletas antes de uma competição ou padres antes de uma cerimônia. Esses rituais têm um propósito prático, mas também servem para separar os celebrantes das preocupações da vida cotidiana e concentrar suas mentes no evento a ser encenado. Alguns cirurgiões dizem que nas manhãs que antecedem uma operação importante eles se colocam no “piloto automático” tomando o mesmo café da manhã, vestindo as mesmas roupas e dirigindo para o hospital pelo mesmo caminho. Eles não fazem isso porque são supersticiosos,

Os cirurgiões têm sorte. Não só são bem pagos, não só gozam de respeito e admiração, mas também têm um trabalho construído de acordo com o plano de atividades de fluxo. Apesar de todas essas vantagens, há cirurgiões que enlouquecem por causa do tédio ou porque estão buscando poder e fama inatingíveis. O que isso indica é que, por mais importante que seja a estrutura de um trabalho, por si só não determinará se uma pessoa que executa esse trabalho encontrará prazer nele. A satisfação em um trabalho também dependerá de o trabalhador ter ou não uma personalidade autotélica. Joe, o soldador, gostava de tarefas que poucos considerariam como oportunidades de fluxo. Ao mesmo tempo, alguns cirurgiões conseguem odiar um trabalho que parece ter sido criado intencionalmente para proporcionar prazer.

Para melhorar a qualidade de vida por meio do trabalho, são necessárias duas estratégias complementares. Por um lado, os trabalhos devem ser redesenhados para que se assemelhem tanto quanto possível às atividades de fluxo – como a caça, a tecelagem de casas de campo e a cirurgia. Mas também será necessário ajudar as pessoas a desenvolverem personalidades autotélicas como as de Serafina, Joe e Ting, treinando-as

reconhecer oportunidades de ação, aprimorar suas habilidades, estabelecer metas alcançáveis. Nenhuma dessas estratégias provavelmente tornará o trabalho muito mais agradável por si só; em combinação, eles devem contribuir enormemente para a experiência ideal.

O PARADOXO DO TRABALHO

É mais fácil entender como o trabalho afeta a qualidade de vida quando olhamos a longo prazo e nos comparamos com pessoas de diferentes épocas e culturas. Mas, eventualmente, temos que olhar mais de perto o que está acontecendo aqui e agora. Cozinheiros chineses antigos, fazendeiros alpinos, cirurgiões e soldados ajudam a iluminar o potencial inerente ao trabalho, mas eles não são, afinal, muito típicos do tipo de trabalho que a maioria das pessoas faz hoje em dia. Como é o trabalho para os adultos americanos médios hoje?

Em nossos estudos, muitas vezes encontramos um estranho conflito interno na maneira como as pessoas se relacionam com o modo como ganham a vida. Por um lado, nossos sujeitos geralmente relatam que tiveram algumas de suas experiências mais positivas durante o trabalho. A partir dessa resposta, decorre que eles gostariam de estar trabalhando, que sua motivação no trabalho seria alta. Em vez disso, mesmo quando se sentem bem, as pessoas geralmente dizem que preferem não trabalhar, que sua motivação no trabalho é baixa. O inverso também é verdadeiro: quando supostamente desfrutam de seu lazer suado, as pessoas geralmente relatam um humor surpreendentemente baixo; no entanto, eles continuam desejando mais lazer.

Por exemplo, em um estudo, usamos o Experience Sampling Method para responder à pergunta: as pessoas relatam mais ocorrências de fluxo no trabalho ou no lazer? Os entrevistados, mais de uma centena de homens e mulheres trabalhando em tempo integral em uma variedade de ocupações, usaram um pager eletrônico por uma semana, e sempre que o pager apitava em resposta a sinais enviados oito vezes aleatórias por dia durante uma semana, eles preencheram duas páginas de uma cartilha para registrar o que estavam fazendo e como se sentiram no momento em que foram sinalizados. Entre outras coisas, eles foram solicitados a indicar, em escalas de dez pontos, quantos desafios viram no momento e quantas habilidades sentiram que estavam usando.

Uma pessoa era contada como estando em fluxo toda vez que marcava o nível de desafios e o nível de habilidades acima do nível médio da semana. Neste estudo em particular, mais de 4.800 respostas foram coletadas – uma média de cerca de 44 por pessoa por semana. Em termos de

No critério que adotamos, 33% dessas respostas estavam “no fluxo” – isto é, acima do nível semanal médio de desafios e habilidades pessoais. É claro que esse método de definição de fluxo é bastante liberal. Se alguém desejasse incluir apenas experiências de fluxo extremamente complexas – digamos, aquelas com os mais altos níveis de desafios e habilidades – talvez menos de 1% das respostas se qualificassem como fluxo. A convenção metodológica adotada aqui para definir as funções de fluxo é como um microscópio: dependendo do nível de ampliação usado, detalhes muito diferentes serão visíveis.

Como esperado, quanto mais tempo uma pessoa passava em fluxo durante a semana, melhor era a qualidade geral de sua experiência relatada. As pessoas que estavam mais frequentemente em fluxo eram especialmente propensas a se sentirem “fortes”, “ativas”, “criativas”, “concentradas” e “motivadas”. O que foi inesperado, no entanto, é a frequência com que as pessoas relataram situações de fluxo no trabalho e quão raramente no lazer.

Quando as pessoas foram sinalizadas enquanto estavam realmente trabalhando em seus empregos (o que aconteceu apenas cerca de três quartos do tempo, porque, como se viu, o quarto restante do tempo no trabalho, esses trabalhadores médios estavam sonhando acordados, fofocando, ou envolvidos em negócios pessoais), a proporção de respostas em fluxo foi de 54%. Em outras palavras, cerca de metade do tempo em que as pessoas estão trabalhando sentem que estão enfrentando desafios acima da média e usando habilidades acima da média. Em contraste, quando envolvidos em atividades de lazer, como ler, assistir TV, receber amigos ou ir a um restaurante, apenas 18% das respostas acabaram em fluxo. As respostas de lazer estavam tipicamente na faixa que chamamos de apatia, caracterizada por níveis abaixo da média de desafios e habilidades. Nesta condição, as pessoas tendem a dizer que se sentem passivas, fracas, aborrecidas e insatisfeitas. Quando as pessoas estavam trabalhando, 16% das respostas estavam na região da apatia; no lazer, mais da metade (52%).

Como seria de esperar, gerentes e supervisores estavam significativamente mais em fluxo no trabalho (64%) do que os trabalhadores administrativos (51%) e operários (47%). Trabalhadores de colarinho azul relataram mais fluxo no lazer (20%) do que trabalhadores administrativos (16%) e gerentes (15%). Mas mesmo os trabalhadores nas linhas de montagem relataram que estavam em fluxo duas vezes mais no trabalho do que no lazer (47% versus

20%). Por outro lado, a apatia foi relatada no trabalho com mais frequência por trabalhadores braçais do que por gerentes (23% versus 11%) e no lazer.

mais frequentemente por gerentes do que por trabalhadores braçais (61% versus 46%).

Sempre que as pessoas estavam em fluxo, seja no trabalho ou no lazer, elas relataram isso como uma experiência muito mais positiva do que os momentos em que não estavam em fluxo. Quando os desafios e as habilidades eram altos, eles se sentiam mais felizes, mais alegres, mais fortes, mais ativos; eles se concentraram mais; eles se sentiram mais criativos e satisfeitos. Todas essas diferenças na qualidade da experiência foram estatisticamente muito significativas e foram mais ou menos as mesmas para todos os tipos de trabalhadores.

Houve apenas uma única exceção a essa tendência geral. Uma das perguntas do livreto de respostas pedia aos entrevistados que indicassem, novamente em uma escala de dez pontos de não a sim, sua resposta à seguinte pergunta: “Você gostaria de estar fazendo outra coisa?” A medida em que uma pessoa responde a isso com um não é geralmente uma indicação confiável de quão motivada ela está no momento do sinal. Os resultados mostraram que as pessoas desejavam estar fazendo outra coisa muito mais no trabalho do que no lazer, e isso independentemente de estarem em fluxo. Em outras palavras, a motivação era baixa no trabalho, mesmo quando proporcionava fluxo, e alta no lazer, mesmo quando a qualidade da experiência era baixa.

Assim, temos a situação paradoxal: no trabalho as pessoas se sentem habilidosas e desafiadas e, portanto, se sentem mais felizes, fortes, criativas e satisfeitas. Em seu tempo livre, as pessoas sentem que geralmente não há muito o que fazer e suas habilidades não estão sendo usadas e, portanto, tendem a se sentir mais tristes, fracas, aborrecidas e insatisfeitas. No entanto, eles gostariam de trabalhar menos e passar mais tempo no lazer.

O que significa esse padrão contraditório? Existem várias explicações possíveis, mas uma conclusão parece inevitável: quando se trata de trabalho, as pessoas não prestam atenção às evidências de seus sentidos. Eles desconsideram a qualidade da experiência imediata e baseiam sua motivação no estereótipo cultural fortemente enraizado de como o trabalho deve ser. Eles pensam nisso como uma imposição, uma restrição, uma violação de sua liberdade e, portanto, algo a ser evitado o máximo possível.

Pode-se argumentar que, embora o fluxo no trabalho seja agradável, as pessoas não suportam altos níveis de desafio o tempo todo. Eles precisam se

recuperar em casa, para se transformar em batatas de sofá por algumas horas todos os dias, embora

eles não gostam disso. Mas exemplos comparativos parecem contradizer esse argumento. Por exemplo, os agricultores de Pont Trentaz trabalham muito mais, e por mais horas, do que o americano médio, e os desafios que enfrentam em sua rotina diária exigem pelo menos altos níveis de concentração e envolvimento. No entanto, eles não desejam fazer outra coisa enquanto trabalham e, depois, em vez de relaxar, preenchem seu tempo livre com atividades de lazer exigentes.

Como essas descobertas sugerem, a apatia de muitas pessoas ao nosso redor não se deve ao fato de estarem física ou mentalmente exaustas. O problema parece estar mais na relação do trabalhador moderno com seu trabalho, com a forma como ele percebe seus objetivos em relação a ele.

Quando sentimos que estamos investindo atenção em uma tarefa contra nossa vontade, é como se nossa energia psíquica estivesse sendo desperdiçada. Em vez de nos ajudar a alcançar nossos próprios objetivos, ela é chamada para tornar realidade a de outra pessoa. O tempo canalizado para tal tarefa é percebido como tempo subtraído do total disponível para nossa vida. Muitas pessoas consideram seu trabalho como algo que têm que fazer, um fardo imposto de fora, um esforço que tira a vida do livro-caixa de sua existência. Portanto, mesmo que a experiência momentânea no trabalho possa ser positiva, eles tendem a desconsiderá-la, porque não contribui para seus próprios objetivos de longo prazo.

Ressalte-se, no entanto, que “insatisfação” é um termo relativo. De acordo com pesquisas nacionais de grande escala realizadas entre 1972 e 1978, apenas 3% dos trabalhadores americanos disseram estar muito insatisfeitos com seus empregos, enquanto 52% disseram estar muito satisfeitos – uma das taxas mais altas dos países industrializados. Mas pode-se amar o próprio trabalho e ainda estar descontente com alguns aspectos dele, e tentar melhorar o que não é perfeito. Em nossos estudos, descobrimos que os trabalhadores americanos tendem a mencionar três razões principais para sua insatisfação com seus empregos, todas relacionadas à qualidade da experiência normalmente disponível para eles no trabalho – embora, como acabamos de ver, sua experiência no o trabalho tende a ser melhor do que em casa. (Ao contrário da opinião popular, salário e outras preocupações materiais geralmente não estão entre suas preocupações mais prementes.) A primeira e talvez mais importante reclamação diz respeito à falta de variedade e desafio. Isso pode ser um problema para todos, mas especialmente para aqueles em ocupações de

nível inferior em que a rotina desempenha um papel importante. A segunda tem a ver com conflitos com outras pessoas no trabalho, especialmente chefes. o

a terceira razão envolve o esgotamento: muita pressão, muito estresse, muito pouco tempo para pensar por si mesmo, muito pouco tempo para passar com a família. Esse é um fator que incomoda particularmente os escalões mais altos — executivos e gerentes.

Tais queixas são bastante reais, pois se referem a condições objetivas, mas podem ser tratadas por uma mudança subjetiva na consciência de alguém. Variedade e desafio, por exemplo, são, em certo sentido, características inerentes aos empregos, mas também dependem de como se percebe as oportunidades. Ting, Serafina e Joe viam desafios em tarefas que a maioria das pessoas acharia monótonas e sem sentido. Se um trabalho tem variedade ou não, depende mais da abordagem de uma pessoa do que das condições reais de trabalho.

O mesmo vale para as outras causas de insatisfação. Dar-se bem com colegas de trabalho e supervisores pode ser difícil, mas geralmente pode ser gerenciado se alguém tentar. Conflito no trabalho é muitas vezes devido ao sentimento de uma pessoa defensiva por medo de perder a face. Para provar a si mesmo, ele estabelece certas metas de como os outros devem tratá-lo e, em seguida, espera rigidamente que os outros cumpram essas expectativas. Isso raramente acontece como planejado, no entanto, porque outros também têm uma agenda para que seus próprios objetivos rígidos sejam alcançados. Talvez a melhor maneira de evitar esse impasse seja estabelecer o desafio de atingir seus objetivos enquanto ajuda o chefe e os colegas a alcançarem os deles; é menos direto e mais demorado do que seguir em frente para satisfazer os próprios interesses, independentemente do que aconteça com os outros, mas, a longo prazo, raramente falha.

Finalmente, estresses e pressões são claramente os aspectos mais subjetivos de um trabalho e, portanto, os que devem ser mais passíveis de controle da consciência. O estresse só existe se o experimentamos; são necessárias as condições objetivas mais extremas para causá-lo diretamente. A mesma quantidade de pressão murchará uma pessoa e será um desafio bem-vindo para outra. Existem centenas de maneiras de aliviar o estresse, algumas baseadas em melhor organização, delegação de responsabilidades, melhor comunicação com colegas de trabalho e supervisores; outros se baseiam em fatores externos ao trabalho, como vida doméstica melhorada, padrões de lazer ou disciplinas internas, como meditação transcendental.

Essas soluções pontuais podem ajudar, mas a única resposta real para lidar com o estresse no trabalho é considerá-lo parte de uma estratégia geral

para melhorar a qualidade geral da experiência. Claro, isso é mais fácil dizer do que fazer. Façam

isso envolve mobilizar a energia psíquica e mantê-la focada em objetivos pessoalmente forjados, apesar das distrações inevitáveis. Várias maneiras de lidar com o estresse externo serão discutidas mais adiante, no Capítulo 9. Agora pode ser útil considerar como o uso do tempo de lazer contribui — ou deixa de contribuir — para a qualidade de vida geral.

A PERDA DE TEMPO LIVRE

Embora, como vimos, as pessoas geralmente anseiam por deixar seus locais de trabalho e voltar para casa, prontas para usar bem seu tempo livre, suado, muitas vezes não têm idéia do que fazer lá. Ironicamente, os trabalhos são realmente mais fáceis de desfrutar do que o tempo livre, porque, como as atividades de fluxo, eles têm metas, feedback, regras e desafios embutidos, todos os quais incentivam a pessoa a se envolver em seu trabalho, a se concentrar e se perder nele. O tempo livre, por outro lado, é desestruturado e requer um esforço muito maior para ser moldado em algo que possa ser desfrutado. Passatempos que exigem habilidade, hábitos que estabelecem metas e limites, interesses pessoais e, principalmente, disciplina interior ajudam a tornar o lazer o que deveria ser — uma chance de recriação. Mas, em geral, as pessoas perdem a oportunidade de desfrutar ainda mais do lazer do que do tempo de trabalho. Há mais de sessenta anos, o grande sociólogo americano Robert Park já observou: “É no uso imprudente de nosso lazer, eu suspeito, que ocorrem os maiores desperdícios da vida americana”.

A tremenda indústria do lazer que surgiu nas últimas gerações foi projetada para ajudar a preencher o tempo livre com experiências agradáveis. No entanto, em vez de usar nossos recursos físicos e mentais para experimentar o fluxo, a maioria de nós passa muitas horas por semana assistindo a atletas famosos jogando em estádios enormes. Em vez de fazer música, ouvimos discos de platina cortados por músicos milionários. Em vez de fazer arte, vamos admirar pinturas que deram os maiores lances no último leilão. Não corremos riscos agindo de acordo com nossas crenças, mas ocupamos horas todos os dias assistindo a atores que fingem ter aventuras, engajados em ações zombeteiras e significativas.

Essa participação vicária é capaz de mascarar, pelo menos temporariamente, o vazio subjacente do tempo perdido. Mas é um substituto muito pálido para a atenção investida em desafios reais. A experiência de fluxo que resulta do uso de habilidades leva ao crescimento; entretenimento passivo não leva a lugar nenhum. Coletivamente, estamos

desperdiçando a cada ano o equivalente a milhões de anos de consciência humana. A energia que poderia ser usada para focar em

objetivos, para proporcionar um crescimento agradável, é desperdiçado em padrões de estimulação que apenas imitam a realidade. O lazer de massa, a cultura de massa e mesmo a alta cultura, quando atendidos apenas passivamente e por razões extrínsecas — como o desejo de ostentar o próprio status — são parasitas da mente. Eles absorvem energia psíquica sem fornecer força substantiva em troca. Eles nos deixam mais exaustos, mais desanimados do que antes.

A menos que uma pessoa se responsabilize por eles, tanto o trabalho quanto o tempo livre provavelmente serão decepcionantes. A maioria dos empregos e muitas atividades de lazer — especialmente aquelas que envolvem o consumo passivo da mídia de massa — não são projetadas para nos tornar felizes e fortes. Seu objetivo é ganhar dinheiro para outra pessoa. Se permitirmos, eles podem sugar a medula de nossas vidas, deixando apenas cascas débeis. Mas, como tudo, o trabalho e o lazer podem ser apropriados às nossas necessidades. As pessoas que aprendem a gostar de seu trabalho, que não desperdiçam seu tempo livre, acabam sentindo que suas vidas como um todo tornaram-se muito mais valiosas. “O futuro”, escreveu CK Brightbill, “pertencerá não apenas ao homem educado, mas ao homem educado para usar seu lazer com sabedoria”.

APROVEITANDO A SOLIDÃO E OUTROS PESSOAS

ESTUDOS SOBRE A FLOW demonstraram repetidamente que, mais do que qualquer outra coisa, a qualidade de vida depende de dois fatores: como vivenciamos o trabalho e nossas relações com outras pessoas. As informações mais detalhadas sobre quem somos como indivíduos vêm daqueles com quem nos comunicamos e da maneira como realizamos nosso trabalho. Nosso eu é amplamente definido pelo que acontece nesses dois contextos, como Freud reconheceu em sua prescrição de “amor e trabalho” para a felicidade. O último capítulo revisou alguns dos potenciais de fluxo do trabalho; aqui vamos explorar os relacionamentos com a família e amigos, para determinar como eles podem se tornar a fonte de experiências agradáveis.

Estarmos ou não na companhia de outras pessoas faz uma grande diferença na qualidade da experiência. Estamos biologicamente programados para encontrar outros seres humanos os objetos mais importantes do mundo. Como eles podem tornar a vida muito interessante e gratificante ou totalmente miserável, a maneira como gerenciamos os relacionamentos com eles faz uma enorme diferença para nossa felicidade. Se aprendermos a tornar nossas relações com os outros mais como

experiências de fluxo, nossa qualidade de vida como um todo será muito melhor.

Por outro lado, também valorizamos a privacidade e muitas vezes desejamos ser deixados em paz. No entanto, muitas vezes acontece que, assim que estamos, começamos a ficar deprimidos. É típico que as pessoas nesta situação se sintam sozinhas, sintam que não há desafio, não há nada a fazer. Para alguns, a solidão traz de forma mais branda os sintomas desorientadores da privação sensorial. No entanto, a menos que se aprenda a tolerar e até mesmo gostar de estar sozinho, é muito difícil realizar qualquer tarefa que exija concentração total. Por esse motivo, é essencial encontrar maneiras de controlar a consciência, mesmo quando somos deixados por conta própria.

O CONFLITO ENTRE ESTAR SOZINHO E ESTAR COM OUTROS

Das coisas que nos assustam, o medo de ficar de fora do fluxo da interação humana é certamente uma das piores. Não há dúvida de que somos animais sociais; só na companhia de outras pessoas nos sentimos completos. Em muitas culturas pré-letradas, a solidão é considerada tão intolerável que uma pessoa faz um grande esforço para nunca ficar sozinha; apenas bruxas e xamãs se sentem à vontade para passar o tempo sozinhos. Em muitas sociedades humanas diferentes – aborígenes australianos, fazendeiros amish, cadetes de West Point – a pior sanção que a comunidade pode emitir é o afastamento. A pessoa ignorada fica gradualmente deprimida e logo começa a duvidar de sua própria existência. Em algumas sociedades, o resultado final do ostracismo é a morte: a pessoa que é deixada sozinha chega a aceitar o fato de que já deve estar morta, já que ninguém mais presta atenção nele; aos poucos ele deixa de cuidar de seu corpo e acaba falecendo. A locução latina para “estar vivo” era *inter hominem esse*, que significava literalmente “estar entre os homens”; ao passo que “estar morto” era *inter hominem esse desinere*, ou “deixar de estar entre os homens”. O exílio da cidade era, ao lado de ser morto, a punição mais severa para um cidadão romano; por mais luxuosa que fosse sua propriedade rural, se banido da companhia de seus pares, o romano urbano se tornava um homem invisível. O mesmo destino amargo é bem conhecido pelos nova-iorquinos contemporâneos sempre que, por algum motivo, eles precisam deixar sua cidade. ao passo que “estar morto” era *inter hominem esse desinere*, ou “deixar de estar entre os homens”. O exílio da cidade era, ao lado de ser morto, a punição mais severa para um

cidadão romano; por mais luxuosa que fosse sua propriedade rural, se banido da companhia de seus pares, o romano urbano se tornava um homem invisível. O mesmo destino amargo é bem conhecido pelos nova-iorquinos contemporâneos sempre que, por algum motivo, eles precisam deixar sua cidade.

A densidade de contatos humanos que as grandes cidades proporcionam é como um bálsamo calmante; as pessoas nesses centros a apreciam mesmo quando as interações que ela proporciona podem ser desagradáveis ou perigosas. A multidão que corre ao longo da Quinta Avenida pode conter uma abundância de assaltantes e esquisitões; no entanto, eles são emocionantes e reconfortantes. Todo mundo se sente mais vivo quando cercado por outras pessoas.

Pesquisas de ciências sociais concluíram universalmente que as pessoas afirmam ser mais felizes com amigos e familiares, ou apenas na companhia de outras pessoas. Quando eles são solicitados a listar atividades agradáveis que melhoram seu humor para

Durante todo o dia, os tipos de eventos mais mencionados são “Estar com pessoas felizes”, “Ter pessoas demonstrando interesse no que eu digo”, “Estar com amigos” e “Ser percebido como sexualmente atraente”. Um dos principais sintomas que diferenciam as pessoas deprimidas das infelizes é que elas raramente relatam tais eventos ocorrendo com elas. Uma rede social de apoio também atenua o estresse: uma doença ou outro infortúnio tem menos probabilidade de derrubar uma pessoa se ela puder contar com o apoio emocional de outras pessoas.

Não há dúvida de que estamos programados para buscar a companhia de colegas. É provável que, mais cedo ou mais tarde, os geneticistas comportamentais encontrem em nossos cromossomos as instruções químicas que nos fazem sentir tão desconfortáveis sempre que estamos sozinhos. Há boas razões para que, no curso da evolução, tais instruções tenham sido acrescentadas aos nossos genes. Os animais que desenvolvem uma vantagem competitiva contra outras espécies por meio da cooperação sobrevivem muito melhor se estiverem constantemente à vista uns dos outros. Babuínos, por exemplo, que precisam da ajuda de colegas para se protegerem dos leopardos e hienas que vagam pela savana, têm poucas chances de atingir a maturidade se deixarem sua tropa. As mesmas condições devem ter selecionado o gregarismo como um traço positivo de sobrevivência entre nossos ancestrais. É claro, à medida que a adaptação humana começou a depender cada vez mais da cultura, razões adicionais para manter a união tornaram-se importantes. Por exemplo, quanto mais as pessoas passaram a depender para sobreviver do conhecimento em vez do instinto, mais elas se beneficiaram de compartilhar seu aprendizado mutuamente; um indivíduo solitário sob tais condições tornou-se um idiota, que em grego originalmente significava uma “pessoa privada” – alguém que é incapaz de aprender com os outros.

Ao mesmo tempo, paradoxalmente, há uma longa tradição de sabedoria nos alertando que “o inferno são os outros”. O sábio hindu e o eremita cristão buscaram a paz longe da multidão enlouquecida. E quando examinamos as experiências mais negativas na vida das pessoas comuns, encontramos o outro lado da moeda brilhante do gregário: os eventos mais dolorosos são também aqueles que envolvem relacionamentos. Chefes injustos e clientes rudes nos deixam infelizes no trabalho. Em casa, um

cônjuge indiferente, um filho ingrato e sogros intrometidos são as principais fontes do blues. Como é possível conciliar o fato de que as pessoas causam os melhores e os piores momentos?

Essa aparente contradição não é tão difícil de resolver. Como qualquer outra coisa que realmente importa, os relacionamentos nos deixam extremamente felizes quando vão bem e muito deprimidos quando não dão certo. As pessoas são o aspecto mais flexível e mutável do ambiente com o qual temos que lidar. A mesma pessoa pode tornar a manhã maravilhosa e a noite miserável. Por dependermos tanto do carinho e da aprovação dos outros, somos extremamente vulneráveis à forma como somos tratados por eles.

Portanto, uma pessoa que aprende a conviver com os outros fará uma tremenda mudança para melhor na qualidade de vida como um todo. Esse fato é bem conhecido de quem escreve e de quem lê livros com títulos como Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas. Executivos de negócios desejam se comunicar melhor para que possam ser gerentes mais eficazes, e debutantes leem livros sobre etiqueta para serem aceitos e admirados pela multidão “in”. Grande parte dessa preocupação reflete um desejo extrinsecamente motivado de manipular os outros. Mas as pessoas não são importantes apenas porque podem ajudar a tornar nossos objetivos realidade; quando são tratadas como valiosas por si mesmas, as pessoas são a fonte mais satisfatória de felicidade.

É a própria flexibilidade dos relacionamentos que torna possível transformar interações desagradáveis em toleráveis, ou mesmo excitantes. A forma como definimos e interpretamos uma situação social faz uma grande diferença em como as pessoas irão tratar umas às outras e em como elas se sentirão ao fazê-lo. Por exemplo, quando nosso filho Mark tinha doze anos, ele pegou um atalho por um parque deserto uma tarde quando voltava da escola para casa. No meio do parque, ele foi subitamente confrontado por três jovens grandes do gueto vizinho. "Não faça nenhum movimento ou ele vai atirar em você", disse um deles, apontando para o terceiro homem, que estava com a mão no bolso. Os três levaram tudo o que Mark tinha — alguns trocados e um Timex gasto. “Agora continue. Não corra, nem se vire.”

Então Mark começou a andar novamente em direção a casa, e os três foram na outra direção. Depois de alguns passos, no entanto, Mark se virou e tentou alcançá-los. "Ouça", ele chamou, "quero falar com você." “Continue”, eles gritaram de volta. Mas ele alcançou o trio e perguntou se eles reconsiderariam a devolução do relógio que haviam levado. Ele explicou que era muito barato e sem valor possível para ninguém, exceto

para ele: “Você vê, foi dado a mim no meu aniversário por meus pais”. Os três foram

furioso, mas finalmente decidiu fazer uma votação sobre a devolução do relógio. A votação foi de dois a um a favor de devolvê-lo, então Mark caminhou orgulhosamente para casa sem troco, mas com o relógio velho no bolso. É claro que seus pais levaram muito mais tempo para se recuperar da experiência.

De uma perspectiva adulta, Mark era tolo por possivelmente arriscar sua vida por um relógio antigo, não importa o quão valorizado fosse sentimentalmente. Mas este episódio ilustra um ponto geral importante: que uma situação social tem o potencial de ser transformada pela redefinição de suas regras. Ao não assumir o papel de “vítima” que lhe foi imposto, e ao não tratar seus agressores como “ladrões”, mas como pessoas razoáveis que se espera que simpatizem com o apego de um filho a uma lembrança de família, Mark foi capaz de mudar o encontro de um assalto para um que envolveu, pelo menos até certo ponto, uma decisão democrática racional. Nesse caso, seu sucesso dependia em grande parte da sorte: os ladrões poderiam estar bêbados ou alienados além do alcance da razão, e então ele poderia ter sido gravemente ferido. Mas o ponto ainda é válido:

Mas antes de considerar com mais profundidade como os relacionamentos podem ser reformulados para proporcionar experiências ideais, é necessário fazer um desvio pelos reinos da solidão. Somente depois de entender um pouco melhor como estar sozinho afeta a mente podemos ver com mais clareza por que o companheirismo é tão indispensável para o bem-estar. O adulto médio passa cerca de um terço de seu tempo acordado sozinho, mas sabemos muito pouco sobre essa enorme fatia de nossas vidas, exceto que não gostamos muito dela.

A DOR DA SOLIDÃO

A maioria das pessoas sente uma sensação de vazio quase intolerável quando está sozinha, especialmente sem nada específico para fazer. Adolescentes, adultos e idosos relatam que suas piores experiências ocorreram na solidão. Quase toda atividade é mais agradável com outra pessoa por perto, e menos quando se faz sozinha. As pessoas ficam mais felizes, alertas e alegres se houver outras pessoas presentes, em comparação com a forma como se sentem sozinhas, seja trabalhando em uma linha de montagem ou assistindo televisão. Mas a condição mais deprimente não é trabalhar ou assistir TV sozinho; os piores humores são relatados quando se está sozinho e não há nada que precise ser feito. Para as pessoas em nossos estudos que moram sozinhas e não frequentam a igreja, as manhãs de domingo são a parte mais baixa da semana, porque sem exigir atenção, eles são incapazes de decidir o que fazer. O resto da semana, a energia psíquica é direcionada por rotinas externas: trabalho, compras, programas de TV favoritos e assim por diante. Mas o que fazer no domingo de manhã depois do café da manhã, depois de ter folheado os jornais? Para muitos, a falta de estrutura dessas horas é devastadora. Geralmente, ao meio-dia, uma decisão é tomada: vou cortar a grama, visitar parentes ou assistir ao jogo de futebol. Um senso de propósito então retorna, e a atenção é focada no próximo objetivo. ou assistir ao jogo de futebol. Um senso de propósito então retorna, e a atenção é focada no próximo objetivo. ou assistir ao jogo de futebol. Um senso de propósito então retorna, e a atenção é focada no próximo objetivo.

Por que a solidão é uma experiência tão negativa? A resposta final é que manter a ordem na mente a partir de dentro é muito difícil. Precisamos de metas externas, estímulo externo, feedback externo para manter a atenção direcionada. E quando falta a entrada externa, a atenção começa a vagar e os pensamentos se tornam caóticos – resultando no estado que chamamos de “entropia psíquica” no capítulo 2.

Quando deixado sozinho, o adolescente típico começa a se perguntar: “O que minha namorada está fazendo agora? Estou ficando com espinhas?”

Vou conseguir terminar a tarefa de matemática a tempo? Esses caras com quem briguei ontem vão me bater? Em outras palavras, sem nada para fazer, a mente é incapaz de impedir que os pensamentos negativos se aproximem do palco. E a menos que se aprenda a controlar a consciência, a mesma situação confronta os adultos. Preocupa-se com a vida amorosa, saúde, investimentos, família e trabalho

estão sempre pairando na periferia da atenção, esperando até que não haja nada urgente que exija concentração. Assim que a mente estiver pronta para relaxar, zap! os problemas potenciais que estavam esperando nas asas assumem o controle.

É por esta razão que a televisão é uma benção para tantas pessoas. Embora assistir TV esteja longe de ser uma experiência positiva – geralmente as pessoas relatam sentir-se passivas, fracas, bastante irritadas e tristes ao fazê-lo – pelo menos a tela piscando traz uma certa ordem à consciência. Os enredos previsíveis, personagens familiares e até mesmo os comerciais redundantes fornecem um padrão de estímulo tranquilizador. A tela convida a atenção para si mesma como um aspecto gerenciável e restrito do ambiente. Ao interagir com a televisão, a mente está protegida de preocupações pessoais. A informação que passa pela tela mantém as preocupações desagradáveis fora da mente. É claro que evitar a depressão dessa maneira é bastante esbanjador, porque se gasta muita atenção sem ter muito o que mostrar depois.

Formas mais drásticas de lidar com o medo da solidão incluem o uso regular de drogas, ou o recurso a práticas obsessivas, que podem variar de limpar a casa incessantemente a comportamentos sexuais compulsivos. Enquanto estiver sob a influência de substâncias químicas, o eu fica isento da responsabilidade de dirigir sua energia psíquica; podemos sentar e observar os padrões de pensamento que a droga está fornecendo - aconteça o que acontecer, está fora de nossas mãos. E, como a televisão, a droga evita que a mente tenha que enfrentar pensamentos deprimentes. Embora o álcool e outras drogas sejam capazes de produzir experiências ótimas, geralmente estão em um nível muito baixo de complexidade. A menos que consumido em contextos rituais altamente qualificados, como é praticado em muitas sociedades tradicionais, o que as drogas de fato fazem é reduzir nossa percepção tanto do que pode ser realizado quanto do que nós, como indivíduos, somos capazes de realizar, até que os dois estejam em equilíbrio. Este é um estado de coisas agradável, mas é apenas uma simulação enganosa desse prazer que vem de oportunidades crescentes para ações e habilidades para agir.

Algumas pessoas discordarão fortemente dessa descrição de como as drogas afetam a mente. Afinal, no último quarto de século nos disseram com crescente confiança que as drogas estão “expandindo a consciência” e que usá-las aumenta a criatividade. Mas as evidências sugerem que, embora

os produtos químicos alterem o conteúdo e a organização da consciência,
eles

não expanda ou aumente o controle do eu sobre sua função. No entanto, para realizar qualquer coisa criativa, deve-se obter exatamente esse controle. Portanto, embora as drogas psicotrópicas forneçam uma variedade mais ampla de experiências mentais do que se encontraria em condições sensoriais normais, elas o fazem sem aumentar nossa capacidade de ordená-las de maneira eficaz.

Muitos artistas contemporâneos experimentam alucinógenos na esperança de criar um trabalho tão misteriosamente assombroso quanto os versos do Kubla Khan que Samuel Coleridge supostamente compôs sob a influência do láudano. Mais cedo ou mais tarde, porém, eles percebem que a composição de qualquer obra de arte requer uma mente sóbria. O trabalho realizado sob a influência de drogas carece da complexidade que esperamos da boa arte – tende a ser óbvio e auto-indulgente. Uma consciência quimicamente alterada pode trazer à tona imagens, pensamentos e sentimentos incomuns que mais tarde, quando a clareza retornar, o artista poderá usar. O perigo é que, ao se tornar dependente de substâncias químicas para modelar a mente, ele corre o risco de perder a capacidade de controlá-la por si mesmo.

Muito do que passa por sexualidade também é apenas uma forma de impor uma ordem externa aos nossos pensamentos, de “matar o tempo” sem ter que enfrentar os perigos da solidão. Não surpreendentemente, assistir TV e fazer sexo podem se tornar atividades praticamente intercambiáveis. Os hábitos de pornografia e sexo despersonalizado baseiam-se na atração geneticamente programada de imagens e atividades relacionadas à reprodução. Eles focam a atenção de forma natural e prazerosa e, ao fazê-lo, ajudam a excluir conteúdos indesejados da mente. O que eles não conseguem fazer é desenvolver qualquer um dos hábitos de atenção que podem levar a uma maior complexidade da consciência.

O mesmo argumento vale para o que à primeira vista pode parecer o oposto do prazer: comportamento masoquista, correr riscos, jogar. Essas maneiras que as pessoas encontram para ferir ou assustar a si mesmas não requerem muita habilidade, mas ajudam a alcançar a sensação de experiência direta. Até a dor é melhor do que o caos que se infiltra em uma mente desfocada. Ferir a si mesmo, seja física ou emocionalmente, garante que a atenção possa se concentrar em algo que, embora doloroso, é pelo menos controlável — já que somos nós que o causamos.

O teste final para a capacidade de controlar a qualidade da experiência é o que uma pessoa faz em solidão, sem exigências externas para dar estrutura à atenção. É relativamente fácil envolver-se com um trabalho, desfrutar da

companhia de amigos, para se divertir em um teatro ou em um concerto. Mas o que acontece quando somos deixados à nossa própria sorte? Sozinhos, quando a noite escura da alma desce, somos forçados a tentativas frenéticas de distrair a mente de sua vinda? Ou somos capazes de assumir atividades que não são apenas agradáveis, mas que fazem o eu crescer?

Preencher o tempo livre com atividades que exijam concentração, que aumentem as habilidades, que levem ao desenvolvimento do eu, não é o mesmo que matar o tempo assistindo televisão ou tomando drogas recreativas. Embora ambas as estratégias possam ser vistas como formas diferentes de lidar com a mesma ameaça de caos, como defesas contra a ansiedade ontológica, a primeira leva ao crescimento, enquanto a segunda serve apenas para impedir que a mente se desfaça. Uma pessoa que raramente fica entediada, que não precisa constantemente de um ambiente externo favorável para aproveitar o momento, passou no teste por ter alcançado uma vida criativa.

Aprender a usar o tempo sozinho, em vez de fugir dele, é especialmente importante em nossos primeiros anos. Os adolescentes que não suportam a solidão se desqualificam para mais tarde realizar tarefas adultas que exijam uma preparação mental séria. Um cenário típico familiar para muitos pais envolve um adolescente que volta da escola, deixa os livros no quarto e, depois de pegar um lanche da geladeira, imediatamente se dirige ao telefone para entrar em contato com seus amigos. Se não houver nada acontecendo lá, ele ligará o aparelho de som ou a TV. Se por acaso ele for tentado a abrir um livro, é improvável que a resolução dure muito. Estudar significa concentrar-se em padrões difíceis de informação e, mais cedo ou mais tarde, até mesmo a mente mais disciplinada se afasta dos modelos implacáveis da página para buscar pensamentos mais agradáveis. Mas é difícil evocar pensamentos agradáveis à vontade. Em vez disso, a mente normalmente é assediada pelos visitantes habituais: os fantasmas sombrios que se intrometem na mente desestruturada. O adolescente começa a se preocupar com sua aparência, sua popularidade, suas chances na vida. Para repelir essas intrusões, ele deve encontrar outra coisa para ocupar sua consciência. Estudar não adianta, porque é muito difícil. O adolescente está pronto para fazer quase qualquer coisa para distrair sua mente dessa situação — desde que não exija muita energia psíquica. A solução usual é voltar à rotina familiar de música, TV ou um amigo com quem passar o tempo. sua

popularidade, suas chances na vida. Para repelir essas intrusões, ele deve encontrar outra coisa para ocupar sua consciência. Estudar não adianta, porque é muito difícil. O adolescente está pronto para fazer quase qualquer coisa para distrair sua mente dessa situação — desde que não exija muita energia psíquica. A solução usual é voltar à rotina familiar de música, TV ou um amigo com quem passar o tempo. sua popularidade, suas chances na vida. Para repelir essas intrusões, ele deve encontrar outra coisa para ocupar sua consciência. Estudar não adianta, porque é muito difícil. O adolescente está pronto para fazer quase qualquer coisa para distrair sua mente dessa situação — desde que não exija muita energia psíquica. A solução usual é voltar à rotina familiar de música, TV ou um amigo com quem passar o tempo.

A cada década que passa, nossa cultura se torna mais dependente da tecnologia da informação. Para sobreviver em tal ambiente, uma pessoa deve se familiarizar com linguagens simbólicas abstratas. Algumas gerações atrás, alguém que não soubesse ler e escrever ainda poderia ter encontrado um emprego que proporcionasse uma boa renda e uma dignidade razoável. Um agricultor, um ferreiro, um pequeno comerciante poderiam aprender as habilidades necessárias para sua vocação como aprendiz de especialistas mais antigos e se sair bem sem dominar um sistema simbólico. Hoje em dia, mesmo os trabalhos mais simples dependem de instruções escritas, e ocupações mais complexas exigem conhecimento especializado que deve ser aprendido da maneira mais difícil — sozinho.

Adolescentes que nunca aprendem a controlar sua consciência crescem e se tornam adultos sem uma “disciplina”. Eles carecem das habilidades complexas que os ajudarão a sobreviver em um ambiente competitivo e intensivo em informações. E o que é ainda mais importante, eles nunca aprendem a gostar de viver. Eles não adquirem o hábito de encontrar desafios que trazem à tona potenciais ocultos de crescimento.

Mas a adolescência não é a única época em que é crucial aprender a explorar as oportunidades da solidão. Infelizmente, muitos adultos sentem que, uma vez que chegam aos vinte ou trinta — ou certamente aos quarenta — têm o direito de relaxar em qualquer ritmo habitual que tenham estabelecido. Eles pagaram suas dívidas, aprenderam os truques necessários para sobreviver e, a partir de agora, podem prosseguir no controle de cruzeiro. Equipadas com o mínimo de disciplina interior, essas pessoas inevitavelmente acumulam entropia a cada ano que passa. As decepções na carreira, o fracasso da saúde física, as habituais flechadas do destino acumulam uma massa de informações negativas que ameaçam cada vez mais sua paz de espírito. Como manter esses problemas afastados? Se uma pessoa não sabe controlar a atenção na solidão,

Mas tais respostas são regressivas — elas não levam adiante. A maneira de crescer enquanto aproveita a vida é criar uma forma mais elevada de ordem a partir da entropia que é uma condição inevitável da vida. Isso significa encarar cada novo desafio não como algo a ser reprimido ou evitado, mas como uma oportunidade de aprendizado e aprimoramento de habilidades. Quando o vigor físico falha com a idade, por exemplo,

significa que a pessoa estará pronta para direcionar suas energias do domínio do mundo externo para uma exploração mais profunda do interior.

realidade. Significa que finalmente podemos ler Proust, jogar xadrez, cultivar orquídeas, ajudar os vizinhos e pensar em Deus — se essas são as coisas que decidimos que valem a pena perseguir. Mas é difícil realizar qualquer um deles, a menos que se tenha adquirido o hábito de usar a solidão com vantagem.

É melhor desenvolver esse hábito cedo, mas nunca é tarde demais para fazê-lo. Nos capítulos anteriores, revisamos algumas das maneiras pelas quais o corpo e a mente podem fazer o fluxo acontecer. Quando uma pessoa é capaz de recorrer a tais atividades à vontade, independentemente do que esteja acontecendo externamente, então ela aprendeu como moldar a qualidade de vida.

DOMANDO A SOLIDÃO

Toda regra tem suas exceções e, embora a maioria das pessoas tenha medo da solidão, existem alguns indivíduos que vivem sozinhos por opção. “Quem se deleita na solidão”, diz o velho ditado que Francis Bacon repetiu, “ou é uma fera ou um deus”. Na verdade, não é preciso ser um deus, mas é verdade que, para gostar de estar sozinho, uma pessoa deve construir suas próprias rotinas mentais, para que possa alcançar o fluxo sem os apoios da vida civilizada - sem outras pessoas, sem emprego, TV, teatros, restaurantes ou bibliotecas para ajudar a canalizar sua atenção. Um exemplo interessante desse tipo de pessoa é uma mulher chamada Dorothy, que vive em uma pequena ilha na solitária região de lagos e florestas do norte de Minnesota, ao longo da fronteira canadense. Originalmente uma enfermeira em uma grande cidade, Dorothy mudou-se para o deserto depois que seu marido morreu e seus filhos cresceram. Durante os três meses de verão, os pescadores que passeiam de canoa em seu lago param na ilha para conversar, mas durante os longos invernos ela fica completamente sozinha por meses a fio. Dorothy teve que pendurar cortinas pesadas nas janelas de sua cabine, porque costumava enervar-lhe ver matilhas de lobos, seus narizes achatados contra as vidraças, olhando para ela com saudade quando ela acordava de manhã.

Como outras pessoas que vivem sozinhas no deserto, Dorothy tentou personalizar seu ambiente em um grau incomum. Há vasos de flores, gnomos de jardim, ferramentas descartadas por todo o terreno. A maioria das árvores tem placas pregadas nelas, cheias de rimas, piadas bregas ou caricaturas velhas apontando para os galpões e casinhas. Para um visitante urbano, a ilha é o epítome do kitsch. Mas como extensões do gosto de Dorothy, esse “lixo” cria um ambiente familiar onde sua mente pode ficar à vontade. Em meio à natureza indomável, ela introduziu seu próprio estilo idiossincrático, sua própria civilização. No interior, seus objetos favoritos lembram os objetivos de Dorothy. Ela imprimiu suas preferências no caos.

Mais importante do que estruturar o espaço, talvez, seja estruturar o tempo. Dorothy tem rotinas rígidas para todos os dias do ano: levantar às

cinco, verificar os ovos das galinhas, ordenhar a cabra, partir um pouco de lenha, fazer o café da manhã, lavar, costurar, pescar e assim por diante. Como os ingleses coloniais que se barbeavam e se vestiam

impecavelmente todas as noites em seus postos avançados solitários, Dorothy também aprendeu que, para manter o controle em um ambiente alienígena, é preciso impor sua própria ordem no deserto. As longas noites são ocupadas pela leitura e pela escrita. Livros sobre todos os assuntos imagináveis cobrem as paredes de suas duas cabines. Depois, há as ocasionais viagens de abastecimento e, no verão, alguma variedade é introduzida pelas visitas dos pescadores de passagem. Dorothy parece gostar de pessoas, mas gosta ainda mais de controlar seu próprio mundo.

Pode-se sobreviver à solidão, mas somente se encontrarmos maneiras de ordenar a atenção que impeçam a entropia de desestruturar a mente. Susan Butcher, a criadora e treinadora de cães que corre de trenós no Ártico por até onze dias a fio enquanto tenta iludir os ataques de alces e lobos desonestos, mudou-se anos atrás de Massachusetts para viver em uma cabana a vinte e cinco milhas da cidade mais próxima, vila de Manley, Alasca (população sessenta e dois). Antes de seu casamento, ela morava sozinha com seus cento e cinquenta huskies. Ela não tem tempo para se sentir sozinha: caçar comida e cuidar de seus cães, que exigem sua atenção dezesseis horas por dia, sete dias por semana, impedem isso. Ela conhece cada cachorro pelo nome e o nome dos pais e avós de cada cachorro. Ela conhece seus temperamentos, preferências, hábitos alimentares e saúde atual. Susan afirma que prefere viver assim do que fazer qualquer outra coisa. As rotinas que ela construiu exigem que sua consciência esteja focada em tarefas gerenciáveis o tempo todo - tornando assim a vida uma experiência de fluxo contínuo.

Um amigo que gosta de cruzar oceanos sozinho em um veleiro contou uma vez uma anedota que ilustra as distâncias que os cruzadores solitários às vezes precisam ir para manter a mente focada. Aproximando-se dos Açores numa travessia do Atlântico para leste, a cerca de oitocentas milhas da costa portuguesa, e depois de muitos dias sem avistar uma vela, avistou outra pequena embarcação em sentido contrário. Foi uma oportunidade bem-vinda para visitar com um companheiro de cruzeiro, e os dois barcos seguiram rumo ao encontro em mar aberto, lado a lado. O homem no outro barco estava esfregando o convés, que estava parcialmente coberto por uma substância amarela pegajosa e fétida. “Como você deixou seu barco tão sujo?” Pedi ao meu amigo para quebrar o gelo. “Bem, você vê,” deu de ombros o outro, “é apenas uma bagunça de ovos podres. ” Meu amigo

admitiu que não era óbvio para ele como tantos ovos podres foram espalhados sobre um barco no meio do oceano. "Nós iremos,"

disse o homem, “a geladeira quebrou e os ovos estragaram. Não há vento há dias, e eu estava ficando muito entediado. Então pensei que, em vez de jogar os ovos ao mar, eu os quebraria no convés, para poder limpá-los depois. Eu os deixei descansar por um tempo para que fosse mais difícil limpá-los, mas não imaginei que eles cheirassem tão mal.” Em circunstâncias normais, os marinheiros solitários têm muito para manter suas mentes ocupadas. A sua sobrevivência depende de estarem sempre atentos às condições do barco e do mar. É essa concentração constante em um objetivo viável que torna a navegação tão agradável. Mas quando o marasmo se instalar, eles podem ter que ir a extremos heróicos para encontrar qualquer desafio.

Lidar com a solidão deixando rituais desnecessários, mas exigentes, dar forma à mente é diferente de usar drogas ou assistir TV constantemente? Pode-se argumentar que Dorothy e os outros eremitas estão escapando da “realidade” tão efetivamente quanto os viciados. Em ambos os casos, a entropia psíquica é evitada afastando a mente de pensamentos e sentimentos desagradáveis. No entanto, como se lida com a solidão faz toda a diferença. Se estar sozinho é visto como uma chance de atingir objetivos que não podem ser alcançados na companhia de outras pessoas, então, em vez de se sentir solitário, a pessoa desfrutará da solidão e poderá aprender novas habilidades no processo. Por outro lado, se a solidão for vista como uma condição a ser evitada a todo custo e não como um desafio, a pessoa entrará em pânico e recorrerá a distrações que não podem levar a níveis mais elevados de complexidade. Criar cães peludos e correr de trenós pelas florestas árticas pode parecer um empreendimento bastante primitivo, comparado às travessuras glamorosas de playboys ou usuários de cocaína. No entanto, em termos de organização psíquica, a primeira é infinitamente mais complexa que a segunda. Estilos de vida construídos no prazer sobrevivem apenas em simbiose com culturas complexas baseadas em trabalho duro e prazer. Mas quando a cultura não é mais capaz ou não está disposta a apoiar hedonistas improdutivos, aqueles viciados em prazer, sem habilidades e disciplina e, portanto, incapazes de se defenderem sozinhos, encontram-se perdidos e desamparados. Estilos de vida construídos no prazer sobrevivem apenas em simbiose com culturas complexas baseadas em trabalho duro e prazer. Mas quando a cultura não é mais capaz ou não está disposta a apoiar hedonistas improdutivos, aqueles viciados em prazer, sem habilidades e disciplina e, portanto, incapazes de se defenderem

sozinhos, encontram-se perdidos e desamparados. Estilos de vida construídos no prazer sobrevivem apenas em simbiose com culturas complexas baseadas em trabalho duro e prazer. Mas quando a cultura não é mais capaz ou não está disposta a apoiar hedonistas improdutivos, aqueles viciados em prazer, sem habilidades e disciplina e, portanto, incapazes de se defenderem sozinhos, encontram-se perdidos e desamparados.

Isso não quer dizer que a única maneira de obter controle sobre a consciência seja se mudar para o Alasca e caçar alces. Uma pessoa pode dominar as atividades de fluxo em quase qualquer ambiente. Alguns precisarão viver no deserto ou passar longos períodos de tempo sozinhos no mar. A maioria das pessoas prefere estar cercada pela agitação tranquilizadora da interação humana. No entanto, a solidão é um problema que deve ser enfrentado

um vive no sul de Manhattan ou no norte do Alasca. A menos que uma pessoa aprenda a apreciá-lo, grande parte da vida será gasta tentando desesperadamente evitar seus efeitos nocivos.

FLUXO E A FAMÍLIA

Algumas das experiências mais intensas e significativas na vida das pessoas são fruto das relações familiares. Muitos homens e mulheres de sucesso apoiariam a declaração de Lee Iacocca: “Tive uma carreira maravilhosa e bem-sucedida. Mas ao lado da minha família, isso realmente não importava.”

Ao longo da história, as pessoas nasceram e passaram a vida inteira em grupos de parentesco. As famílias têm variado muito em tamanho e composição, mas em todos os lugares os indivíduos sentem uma intimidade especial em relação aos parentes, com os quais interagem mais frequentemente do que com pessoas de fora da família. Os sociobiólogos afirmam que essa lealdade familiar é proporcional à quantidade de genes que duas pessoas compartilham: por exemplo, um irmão e uma irmã terão metade de seus genes em comum, enquanto dois primos apenas metade deles novamente. Nesse cenário, os irmãos, em média, se ajudam duas vezes mais do que os primos. Assim, os sentimentos especiais que temos por nossos parentes são simplesmente um mecanismo projetado para garantir que a própria espécie dos genes seja preservada e replicada.

Há certamente fortes razões biológicas para termos uma ligação particular com os parentes. Nenhuma espécie de mamífero de maturação lenta poderia ter sobrevivido sem algum mecanismo embutido que fizesse a maioria dos adultos se sentir responsável por seus filhotes e os jovens se sentirem dependentes dos velhos; por essa razão, o vínculo do recém-nascido humano com seus cuidadores, e vice-versa, é especialmente forte. Mas os tipos reais de relacionamentos que as famílias têm sustentado têm sido surpreendentemente diversos em várias culturas e em várias épocas.

Por exemplo, se o casamento é polígamo ou monogâmico, ou se é patrilinear ou matrilinear, tem uma influência bastante forte no tipo de experiências diárias que maridos, esposas e filhos têm um com o outro. O mesmo acontece com características menos óbvias da estrutura familiar, como padrões específicos de herança. Os muitos pequenos principados em que a Alemanha havia sido dividida até cerca de um século atrás tinham leis

de herança que se baseavam na primogenitura, onde o filho mais velho recebia toda a propriedade da família, ou em uma divisão igual da propriedade entre todos os filhos. Qual dos

esses métodos de transmissão de propriedade foram adotados parece ter sido quase inteiramente devido ao acaso, mas a escolha teve profundas implicações econômicas. (A primogenitura levou à concentração do capital nas terras que usavam esse método, que por sua vez levou à industrialização; enquanto a partilha igual levou à fragmentação da propriedade e ao subdesenvolvimento industrial.) Mais pertinente à nossa história, a relação entre irmãos em uma cultura que a primogenitura adotada deve ter sido substancialmente diferente daquela em que benefícios econômicos iguais se acumulavam para todas as crianças. Os sentimentos que irmãos e irmãs tinham um pelo outro, o que esperavam um do outro, seus direitos e responsabilidades recíprocos, estavam em grande parte “embutidos” na forma peculiar do sistema familiar. Como este exemplo demonstra,

Como a família é nosso primeiro ambiente social e, em muitos aspectos, o mais importante, a qualidade de vida depende em grande parte de quão bem uma pessoa consegue tornar agradável a interação com seus parentes. Por mais fortes que sejam os laços que a biologia e a cultura tenham estabelecido entre os membros da família, não é segredo que há uma grande variedade na forma como as pessoas se sentem em relação a seus parentes. Algumas famílias são calorosas e solidárias, algumas são desafiadoras e exigentes, outras ameaçam o eu de seus membros a cada momento, outras ainda são insuportavelmente chatas. A frequência de homicídio é muito maior entre os membros da família do que entre pessoas não relacionadas. O abuso infantil e o abuso sexual incestuoso, antes considerados desvios raros da norma, aparentemente ocorrem com muito mais frequência do que se suspeitava anteriormente. Nas palavras de John Fletcher, “Aqueles que nós amamos têm mais poder para nos machucar.” É claro que a família pode ser muito feliz, ou ser um fardo insuportável. Qual será depende, em grande medida, de quanta energia psíquica os membros da família investem no relacionamento mútuo e, especialmente, nos objetivos um do outro.

Todo relacionamento requer uma reorientação da atenção, um reposicionamento de objetivos. Quando duas pessoas começam a sair juntas, elas devem aceitar certas restrições que cada pessoa sozinha não tinha: os horários precisam ser coordenados, os planos modificados. Mesmo algo tão simples quanto um jantar impõe compromissos quanto à hora, lugar, tipo de comida e assim por diante. Até certo ponto, o casal terá que responder com emoções semelhantes aos estímulos

eles encontram - o relacionamento provavelmente não durará muito se o homem amar um filme que a mulher odeia, e vice-versa. Quando duas pessoas escolhem focar sua atenção uma na outra, ambas terão que mudar seus hábitos; como resultado, o padrão de sua consciência também terá que mudar. Casar exige uma reorientação radical e permanente dos hábitos atencionais. Quando uma criança é adicionada ao par, ambos os pais precisam se readaptar novamente para acomodar as necessidades do bebê: seu ciclo de sono deve mudar, eles sairão com menos frequência, a esposa pode desistir de seu emprego, eles podem ter que começar a economizar para a educação da criança.

Tudo isso pode ser um trabalho muito árduo e também pode ser muito frustrante. Se uma pessoa não está disposta a ajustar objetivos pessoais ao iniciar um relacionamento, muito do que acontece posteriormente nesse relacionamento produzirá desordem na consciência da pessoa, porque novos padrões de interação entrarão em conflito com antigos padrões de expectativa. Um solteiro pode ter, em sua lista de prioridades, dirigir um carro esporte elegante e passar algumas semanas a cada inverno no Caribe. Mais tarde, ele decide se casar e ter um filho. Ao perceber esses últimos objetivos, no entanto, ele descobre que eles são incompatíveis com os anteriores. Ele não pode mais comprar um Maserati, e as Bahamas estão fora de alcance. A menos que ele revise os antigos objetivos, eles serão frustrados, produzindo aquela sensação de conflito interno conhecido como entropia psíquica. E se ele mudar de objetivo, seu eu mudará como consequência — o eu sendo a soma e a organização dos objetivos. Dessa maneira, entrar em qualquer relacionamento implica uma transformação do eu.

Até algumas décadas atrás, as famílias tendiam a ficar juntas porque pais e filhos eram forçados a continuar o relacionamento por motivos extrínsecos. Se os divórcios eram raros no passado, não era porque maridos e esposas se amavam mais antigamente, mas porque os maridos precisavam de alguém para cozinhar e cuidar da casa, as esposas precisavam de alguém para levar o bacon para casa e os filhos precisavam de ambos os pais. para comer, dormir e começar no mundo. Os “valores familiares” que os mais velhos tanto se esforçavam para inculcar nos jovens eram reflexo dessa simples necessidade, mesmo quando envolta em considerações religiosas e morais. É claro que, uma vez que os valores familiares foram ensinados como importantes, as pessoas aprenderam a levá-los a sério e ajudaram a

evitar que as famílias se desintegrassem. Com demasiada frequência, porém, as regras morais eram vistas como uma imposição externa, uma coerção externa sob a qual maridos, esposas e filhos se irritavam. Em tais casos

a família pode ter permanecido intacta fisicamente, mas internamente estava dilacerada por conflitos e ódio. A atual “desintegração” da família é resultado do lento desaparecimento das razões externas para permanecer casado. O aumento na taxa de divórcio é provavelmente mais afetado por mudanças no mercado de trabalho que aumentaram as oportunidades de emprego das mulheres e pela difusão de eletrodomésticos que economizam trabalho do que por uma diminuição do amor ou da fibra moral.

Mas as razões extrínsecas não são as únicas para permanecer casado e viver junto em família. Há grandes oportunidades de alegria e crescimento que só podem ser experimentadas na vida familiar, e essas recompensas intrínsecas não estão menos presentes agora do que eram no passado; na verdade, eles provavelmente estão muito mais disponíveis hoje do que em qualquer época anterior. Se a tendência de famílias tradicionais se manterem unidas principalmente por conveniência está diminuindo, o número de famílias que perduram porque seus membros se divertem pode estar aumentando. É claro que, como as forças externas ainda são muito mais poderosas do que as internas, o efeito líquido provavelmente será uma fragmentação ainda maior da vida familiar por algum tempo.

Houve discussões intermináveis sobre se os humanos são naturalmente promíscuos, polígamos ou monogâmicos; e se em termos de evolução cultural a monogamia é a forma mais elevada de organização familiar. É importante perceber que essas questões lidam apenas com as condições extrínsecas que moldam os relacionamentos conjugais. E nessa conta, a linha de fundo parece ser que os casamentos tomarão a forma que mais eficientemente garantirá a sobrevivência. Mesmo membros da mesma espécie animal irão variar seus padrões de relacionamento para se adaptarem melhor a um determinado ambiente. Por exemplo, a carriça-do-pântano macho (*Cistothorus palustris*) é polígama em Washington, onde os pântanos variam em qualidade e as fêmeas são atraídas pelos poucos machos que têm territórios ricos, deixando os menos afortunados a uma vida de solteiro forçado.

A forma que a família humana assume é uma resposta a tipos semelhantes de pressões ambientais. Em termos de razões extrínsecas, somos monogâmicos porque nas sociedades tecnológicas baseadas na economia monetária, o tempo provou ser um arranjo mais conveniente. Mas a questão que temos que enfrentar como indivíduos não é se os humanos são “naturalmente” monogâmicos ou não, mas se queremos ser monogâmicos ou não. E ao responder a essa pergunta, precisamos pesar todas as consequências de nossa escolha.

É costume pensar no casamento como o fim da liberdade, e alguns se referem a seus cônjuges como “velho bola e corrente”. A noção de vida familiar normalmente implica constrangimentos, responsabilidades que interferem nos objetivos e na liberdade de ação. Embora isso seja verdade, especialmente quando o casamento é de conveniência, o que tendemos a esquecer é que essas regras e obrigações não são diferentes, em princípio, daquelas regras que restringem o comportamento em um jogo. Como todas as regras, elas excluem uma ampla gama de possibilidades para que possamos nos concentrar totalmente em um conjunto selecionado de opções.

Cícero certa vez escreveu que para ser completamente livre é preciso tornar-se escravo de um conjunto de leis. Em outras palavras, aceitar limitações é libertador. Por exemplo, ao decidir investir energia psíquica exclusivamente em um casamento monogâmico, independentemente de quaisquer problemas, obstáculos ou opções mais atraentes que possam surgir mais tarde, a pessoa se livra da pressão constante de tentar maximizar os retornos emocionais. Tendo assumido o compromisso que um casamento antiquado exige, e tendo feito isso voluntariamente, em vez de ser compelido pela tradição, a pessoa não precisa mais se preocupar se fez a escolha certa ou se a grama pode ser mais verde em outro lugar. Como resultado, uma grande quantidade de energia é liberada para viver, em vez de ser gasta pensando em como viver.

Se se decide aceitar a forma tradicional da família, completada com um casamento monogâmico, e com um envolvimento próximo com os filhos, com os parentes e com a comunidade, é importante considerar de antemão como a vida familiar pode se tornar uma atividade de fluxo. Porque se não for, o tédio e a frustração inevitavelmente se instalarão, e então o relacionamento provavelmente terminará, a menos que haja fortes fatores externos que o mantenham unido.

Para fornecer fluxo, uma família tem que ter um objetivo para sua existência. Razões extrínsecas não são suficientes: não basta sentir que, bem, “todo mundo é casado”, “é natural ter filhos” ou “dois podem viver tão barato

como um." Essas atitudes podem encorajar a pessoa a começar uma família e podem até ser fortes o suficiente para mantê-la, mas não podem tornar a vida familiar agradável. Metas positivas são necessárias para concentrar as energias psíquicas de pais e filhos em tarefas comuns.

Alguns desses objetivos podem ser muito gerais e de longo prazo, como planejar um estilo de vida específico – construir um lar ideal, fornecer a melhor educação possível para as crianças ou implementar um modo de vida religioso em um ambiente secularizado moderno. sociedade. Para que tais objetivos resultem em interações que ajudem a aumentar a complexidade de seus membros, a família deve ser diferenciada e integrada. Diferenciação significa que cada pessoa é encorajada a desenvolver suas características únicas, maximizar habilidades pessoais, estabelecer metas individuais. A integração, ao contrário, garante que o que acontece com uma pessoa afetará todas as outras. Se uma criança se orgulha do que realizou na escola, o resto da família prestará atenção e se orgulhará dela também. Se a mãe estiver cansada e deprimida, a família tentará ajudá-la e animá-la.

Além das metas de longo prazo, é imperativo ter uma oferta constante de objetivos de curto prazo. Isso pode incluir tarefas simples, como comprar um sofá novo, fazer um piquenique, planejar férias ou jogar uma partida de Scrabble juntos no domingo à tarde. A menos que haja metas que toda a família esteja disposta a compartilhar, é quase impossível que seus membros estejam fisicamente juntos, quanto mais envolvidos em uma atividade conjunta agradável. Aqui, novamente, a diferenciação e a integração são importantes: os objetivos comuns devem refletir os objetivos dos membros individuais tanto quanto possível. Se Rick quer ir a uma corrida de motocross, e Erica gostaria de ir ao aquário, deveria ser possível para todos assistir a corrida em um fim de semana e depois visitar o aquário no próximo.

Como acontece com qualquer outra atividade de fluxo, as atividades em família também devem fornecer feedback claro. Neste caso, trata-se simplesmente de manter os canais de comunicação abertos. Se um marido não sabe o que incomoda sua esposa, e vice-versa, também não tem a oportunidade de reduzir as inevitáveis tensões que surgirão. Nesse contexto, vale ressaltar que a entropia é o

condição de vida grupal, assim como é de experiência pessoal. A menos que os parceiros invistam energia psíquica no relacionamento, os conflitos são inevitáveis, simplesmente porque cada indivíduo tem objetivos que são até certo ponto divergentes dos de todos os outros membros da família. Sem boas linhas de comunicação, as distorções serão amplificadas, até que o relacionamento se desfaça.

O feedback também é crucial para determinar se os objetivos da família estão sendo alcançados. Minha esposa e eu costumávamos pensar que levar nossos filhos ao zoológico em um domingo a cada poucos meses era uma esplêndida atividade educacional, e que todos nós poderíamos desfrutar. Mas quando nosso filho mais velho completou dez anos, paramos de ir porque ele ficou seriamente angustiado com a ideia de animais confinados em espaços restritos. É um fato da vida que, mais cedo ou mais tarde, todas as crianças expressarão a opinião de que as atividades comuns da família são “burras”. Neste ponto, forçá-los a fazer coisas juntos tende a ser contraproducente. Assim, a maioria dos pais simplesmente desiste e abandona seus filhos adolescentes à cultura dos pares. A estratégia mais frutífera, embora mais difícil, é encontrar um novo conjunto de atividades que continuem a manter o grupo familiar envolvido.

O equilíbrio de desafios e habilidades é outro fator tão necessário para desfrutar das relações sociais em geral, e da vida familiar em particular, quanto para qualquer outra atividade de fluxo. Quando um homem e uma mulher são atraídos um pelo outro, as oportunidades de ação geralmente são bastante claras. Desde o início dos tempos, o desafio mais básico para o pretendente tem sido “Posso fazê-la?” e para a empregada: “Posso pegá-lo?” Normalmente, e dependendo do nível de habilidade dos parceiros, uma série de desafios mais complexos também são percebidos: descobrir que tipo de pessoa o outro realmente é, quais filmes ela gosta, o que ele pensa sobre a África do Sul e se o É provável que o encontro se transforme em um “relacionamento significativo”. Depois, há coisas divertidas para fazer juntos, lugares para visitar, festas para ir e conversar depois, e assim por diante.

Com o tempo a pessoa conhece bem a outra pessoa, e os desafios óbvios se esgotam. Todas as jogadas usuais foram tentadas; as reações da outra pessoa tornaram-se previsíveis. O jogo sexual perdeu sua primeira excitação. Nesse ponto, o relacionamento corre o risco de se tornar uma rotina chata que pode ser mantida viva por conveniência mútua, mas é

improvável que forneça mais prazer ou estimule um novo crescimento em complexidade.

A única maneira de restaurar o fluxo para o relacionamento é encontrar novos desafios nele.

Isso pode envolver etapas tão simples quanto variar as rotinas de comer, dormir ou fazer compras. Eles podem envolver fazer um esforço para conversar sobre novos tópicos de conversa, visitar novos lugares, fazer novos amigos. Mais do que qualquer outra coisa, eles envolvem prestar atenção à própria complexidade do parceiro, conhecê-lo em níveis mais profundos do que era necessário nos primeiros dias do relacionamento, apoiá-lo com simpatia e compaixão durante as inevitáveis mudanças que os anos trazem. Um relacionamento complexo, mais cedo ou mais tarde, enfrenta a grande questão: se os dois parceiros estão prontos para assumir um compromisso vitalício. Nesse ponto, um novo conjunto de desafios se apresenta: criar uma família juntos, envolver-se em assuntos comunitários mais amplos quando os filhos crescerem, trabalhar lado a lado. É claro, essas coisas não podem acontecer sem grandes entradas de energia e tempo; mas a recompensa em termos de qualidade da experiência geralmente vale a pena.

A mesma necessidade de aumentar constantemente os desafios e as habilidades se aplica ao relacionamento com as crianças. Durante a infância e a primeira infância, a maioria dos pais aprecia espontaneamente o desenrolar do crescimento de seus bebês: o primeiro sorriso, a primeira palavra, os primeiros passos, os primeiros rabiscos. Cada um desses saltos quânticos nas habilidades da criança torna-se um novo desafio alegre, ao qual os pais respondem enriquecendo as oportunidades de ação da criança. Do berço ao cercadinho, do parquinho ao jardim de infância, os pais continuam ajustando o equilíbrio de desafios e habilidades entre a criança e seu ambiente. Mas no início da adolescência, muitos adolescentes se tornam demais para lidar. O que a maioria dos pais faz nesse momento é ignorar educadamente a vida de seus filhos, fingindo que está tudo bem, torcendo contra a esperança de que vai dar certo.

Os adolescentes são seres fisiologicamente maduros, prontos para a reprodução sexual; na maioria das sociedades (e na nossa também, há mais ou menos um século) eles são considerados prontos para responsabilidades adultas e reconhecimento apropriado. Como nossos arranjos sociais atuais, no entanto, não oferecem desafios adequados para as habilidades que os adolescentes têm, eles devem descobrir oportunidades de ação fora daquelas sancionadas pelos adultos. As únicas saídas que encontram, com

demasiada frequência, são vandalismo, delinquência, drogas e sexo recreativo. Nas condições existentes, é muito difícil para os pais compensarem o

pobreza de oportunidades na cultura em geral. A este respeito, as famílias que vivem nos subúrbios mais ricos são pouco melhores do que as famílias que vivem nas favelas. O que um jovem de quinze anos forte, vital e inteligente pode fazer em seu típico subúrbio? Se você considerar essa pergunta, provavelmente concluirá que o que está disponível é muito artificial, ou muito simples, ou não é excitante o suficiente para atrair a imaginação de um adolescente. Não surpreende que o atletismo seja tão importante nas escolas suburbanas; em comparação com as alternativas, eles fornecem algumas das oportunidades mais concretas para exercitar e exibir suas habilidades.

Mas existem alguns passos que as famílias podem tomar para aliviar parcialmente esse deserto de oportunidades. Antigamente, os jovens saíam de casa por um tempo como aprendizes e viajavam para cidades distantes para serem expostos a novos desafios. Hoje existe algo semelhante nos Estados Unidos para o final da adolescência: o costume de sair de casa para a faculdade. O problema permanece com o período da puberdade, aproximadamente os cinco anos entre doze e dezessete: Que desafios significativos podem ser encontrados para os jovens dessa idade? A situação é muito mais fácil quando os próprios pais estão envolvidos em atividades compreensíveis e complexas em casa. Se os pais gostam de tocar música, cozinhar, ler, jardinagem, carpintaria ou consertar motores na garagem, é mais provável que seus filhos considerem atividades semelhantes desafiadoras, e investir atenção suficiente neles para começar a gostar de fazer algo que os ajudará a crescer. Se os pais apenas falassem mais sobre seus ideais e sonhos — mesmo que tivessem sido frustrados — as crianças poderiam desenvolver a ambição necessária para romper a complacência de seu eu presente. Se nada mais, discutir o trabalho de alguém ou os pensamentos e eventos do dia, e tratar as crianças como jovens adultos, como amigos, ajudam a socializá-los em adultos pensativos. Mas se o pai passa todo o tempo livre em casa vegetando na frente da TV com um copo de álcool na mão, as crianças naturalmente vão supor que os adultos são pessoas chatas que não sabem se divertir, e se voltarão para o grupo de pares para diversão. Se os pais apenas falassem mais sobre seus ideais e sonhos — mesmo que tivessem sido frustrados — as crianças poderiam desenvolver a ambição necessária para romper a complacência de seu eu presente. Se nada mais, discutir o trabalho de alguém ou os pensamentos e eventos do dia, e tratar as crianças como jovens adultos,

como amigos, ajudam a socializá-los em adultos pensativos. Mas se o pai passa todo o tempo livre em casa vegetando na frente da TV com um copo de álcool na mão, as crianças naturalmente vão supor que os adultos são pessoas chatas que não sabem se divertir, e se voltarão para o grupo de pares para diversão. Se os pais apenas falassem mais sobre seus ideais e sonhos — mesmo que tivessem sido frustrados — as crianças poderiam desenvolver a ambição necessária para romper a complacência de seu eu presente. Se nada mais, discutir o trabalho de alguém ou os pensamentos e eventos do dia, e tratar as crianças como jovens adultos, como amigos, ajudam a socializá-los em adultos pensativos. Mas se o pai passa todo o tempo livre em casa vegetando na frente da TV com um copo de álcool na mão, as crianças naturalmente vão supor que os adultos são pessoas chatas que não sabem se divertir, e se voltarão para o grupo de pares para diversão. como amigos, ajude a socializá-los em adultos atenciosos. Mas se o pai passa todo o tempo livre em casa vegetando na frente da TV com um copo de álcool na mão, as crianças naturalmente vão supor que os adultos são pessoas chatas que não sabem se divertir, e se voltarão para o grupo de pares para diversão. como amigos, ajude a socializá-los em adultos atenciosos. Mas se o pai passa todo o tempo livre em casa vegetando na frente da TV com um copo de álcool na mão, as crianças naturalmente vão supor que os adultos são pessoas chatas que não sabem se divertir, e se voltarão para o grupo de pares para diversão.

Nas comunidades mais pobres, as gangues de jovens oferecem muitos desafios reais para os meninos. Brigas, bravatas e exibições rituais, como desfiles de gangues de motociclistas, combinam as habilidades dos jovens com oportunidades concretas. Nos subúrbios abastados, nem mesmo essa arena de ação está disponível para os adolescentes. A maioria das atividades, incluindo escola, recreação e emprego, está sob o controle de adultos e deixa pouco espaço para a iniciativa dos jovens. Na falta de qualquer

saída significativa para suas habilidades e criatividade, eles podem recorrer a festas redundantes, passeios alegres, fofocas maliciosas ou drogas e introspecção narcisista para provar a si mesmos que estão vivos. Conscientemente ou não, muitas jovens sentem que engravidar é a única coisa realmente adulta que podem fazer, apesar de seus perigos e consequências desagradáveis. Como reestruturar tal ambiente para torná-lo suficientemente desafiador é certamente uma das tarefas mais prementes que os pais de adolescentes enfrentam. E não tem valor simplesmente dizer aos filhos adolescentes robustos que se formem e façam algo útil. O que ajuda são exemplos vivos e oportunidades concretas. Se estes não estiverem disponíveis, não se pode culpar os jovens por seguirem seus próprios conselhos.

Algumas das tensões da vida adolescente podem ser aliviadas se a família proporcionar ao adolescente uma sensação de aceitação, controle e autoconfiança. Um relacionamento que tem essas dimensões é aquele em que as pessoas confiam umas nas outras e se sentem totalmente aceitas. Ninguém precisa se preocupar constantemente em ser amado, ser popular ou estar à altura das expectativas dos outros. Como dizem os ditados populares, “amor significa nunca ter que dizer 'me desculpe'”, “lar é onde você é sempre bem-vindo”. Estar seguro de seu valor aos olhos de seus parentes dá à pessoa a força para correr riscos; a conformidade excessiva geralmente é causada pelo medo da desaprovação. É muito mais fácil para uma pessoa tentar desenvolver seu potencial se ela souber que, aconteça o que acontecer, ela tem uma base emocional segura na família.

A aceitação incondicional é especialmente importante para as crianças. Se os pais ameaçam retirar seu amor de uma criança quando ela não está à altura, a brincadeira natural da criança será gradualmente substituída por uma ansiedade crônica. No entanto, se a criança sente que seus pais estão incondicionalmente comprometidos com seu bem-estar, ela pode relaxar e explorar o mundo sem medo; caso contrário, ele terá que alocar energia psíquica para sua própria proteção, reduzindo assim a quantidade de que pode dispor livremente. A segurança emocional precoce pode muito bem ser uma das condições que ajuda a desenvolver uma personalidade autotélica nas crianças. Sem isso, é difícil deixar de lado o eu por tempo suficiente para experimentar o fluxo.

O amor sem amarras não significa, é claro, que os relacionamentos não devam ter padrões, nenhuma punição por quebrar as regras. Quando não há

risco associado à transgressão das regras, elas se tornam sem sentido e, sem regras significativas, uma atividade não pode ser agradável.

Os filhos devem saber que os pais esperam certas coisas deles e que consequências específicas se seguirão se não obedecerem. Mas eles também devem reconhecer que não importa o que aconteça, a preocupação dos pais por eles não está em questão.

Quando uma família tem um propósito comum e canais abertos de comunicação, quando oferece oportunidades de ação gradualmente expandidas em um ambiente de confiança, então a vida nela se torna uma atividade de fluxo agradável. Seus membros focalizarão espontaneamente sua atenção no relacionamento do grupo e, até certo ponto, esquecerão seus eus individuais, seus objetivos divergentes, para experimentar a alegria de pertencer a um sistema mais complexo que une consciências separadas em um objetivo unificado.

Uma das ilusões mais básicas de nosso tempo é que a vida doméstica se resolve naturalmente e que a melhor estratégia para lidar com ela é relaxar e deixar que ela siga seu curso. Os homens gostam especialmente de se confortar com essa noção. Eles sabem como é difícil ter sucesso no trabalho, quanto esforço eles têm que colocar em suas carreiras. Então, em casa, eles só querem relaxar e sentem que qualquer exigência séria da família é injustificada. Eles muitas vezes têm uma fé quase supersticiosa na integridade do lar. Só quando é tarde demais - quando a esposa se tornou dependente do álcool, quando os filhos se tornaram estranhos frios - muitos homens acordam para o fato de que a família, como qualquer outro empreendimento conjunto, precisa de investimentos constantes de energia psíquica para assegurar sua existência.

Para tocar bem o trompete, um músico não pode deixar passar mais do que alguns dias sem praticar. Um atleta que não corra regularmente logo estará fora de forma e não terá mais prazer em correr. Qualquer gerente sabe que sua empresa começará a desmoronar se sua atenção se desviar. Em cada caso, sem concentração, uma atividade complexa se transforma em caos. Por que a família deveria ser diferente? A aceitação incondicional, a total confiança que os membros da família devem ter uns pelos outros, só é significativa quando acompanhada de um investimento irrestrito de atenção. Caso contrário, é apenas um gesto vazio, uma pretensão hipócrita indistinguível de desinteresse.

APROVEITANDO OS AMIGOS

“A pior solidão”, escreveu Sir Francis Bacon, “é ser destituído de amizade sincera”. Comparado aos relacionamentos familiares, as amizades são muito mais fáceis de desfrutar. Podemos escolher nossos amigos, e geralmente o fazemos, com base em interesses comuns e objetivos complementares. Não precisamos mudar a nós mesmos para estar com amigos; eles reforçam nosso senso de identidade em vez de tentar transformá-lo. Enquanto em casa há muitas coisas chatas que temos que aceitar, como tirar o lixo e recolher as folhas, com os amigos podemos nos concentrar em coisas que são “divertidas”.

Não é de surpreender que em nossos estudos sobre a qualidade da experiência diária tenha sido demonstrado repetidas vezes que as pessoas relatam os humores mais positivos em geral quando estão com amigos. Isso não é verdade apenas para os adolescentes: os jovens adultos também são mais felizes com os amigos do que com qualquer outra pessoa, incluindo seus cônjuges. Até mesmo os aposentados são mais felizes quando estão com amigos do que quando estão com seus cônjuges ou familiares.

Como uma amizade geralmente envolve objetivos e atividades comuns, é “naturalmente” agradável. Mas, como qualquer outra atividade, essa relação pode assumir várias formas, desde a destrutiva até a altamente complexa. Quando uma amizade é principalmente uma forma de validar a própria sensação insegura de si mesmo, ela dará prazer, mas não será agradável em nosso sentido — o de promover o crescimento. Por exemplo, a instituição de “colegas de bebida”, tão prevalente em pequenas comunidades em todo o mundo, é uma maneira agradável de homens adultos se reunirem com homens que conheceram durante toda a vida. Na atmosfera agradável de taverna, pub, osteria, cervejaria, salão de chá ou café, eles passam o dia jogando cartas, dardos ou damas enquanto discutem e provocam uns aos outros. Enquanto isso, todos sentem sua existência validada pela atenção recíproca dada às ideias e idiossincrasias uns dos outros. Esse tipo de interação afasta a desorganização que a solidão traz à mente passiva, mas sem estimular muito crescimento. É mais como uma

forma coletiva de assistir televisão e, embora seja mais complexo, pois requer participação, suas ações e frases tendem a ser rigidamente roteirizadas e altamente previsíveis.

A socialização desse tipo imita as relações de amizade, mas oferece poucos dos benefícios da coisa real. Todo mundo tem prazer em ocasionalmente passar a hora do dia conversando, mas muitas pessoas se tornam extremamente dependentes de uma “correção” diária de contatos superficiais. Isso é especialmente verdadeiro para indivíduos que não toleram a solidão e que têm pouco apoio emocional em casa.

Adolescentes sem fortes laços familiares podem se tornar tão dependentes de seu grupo de pares que farão qualquer coisa para serem aceitos por ele. Cerca de vinte anos atrás, em Tucson, Arizona, toda a turma do último ano de uma grande escola de ensino médio sabia há vários meses que um aluno mais velho que havia abandonado a escola, que mantinha uma “amizade” com os alunos mais jovens, estava matando seus colegas de classe e enterrando seus corpos no deserto. No entanto, nenhum deles denunciou os crimes às autoridades, que os descobriram por acaso. Os alunos, todos bons garotos suburbanos de classe média, alegaram que não podiam divulgar os assassinatos por medo de serem cortados por seus amigos. Se aqueles adolescentes de Tucson tivessem laços familiares calorosos ou fortes ligações com outros adultos da comunidade, o ostracismo por seus pares não teria sido tão intolerável. Mas, aparentemente, apenas o grupo de pares se interpunha entre eles e a solidão. Infelizmente, esta não é uma história incomum; de vez em quando aparece um muito parecido na mídia.

Se o jovem se sente aceito e cuidado em casa, porém, a dependência do grupo diminui, e o adolescente pode aprender a ter o controle de suas relações com os pares. Christopher, que aos quinze anos era um menino bastante tímido, quieto, de óculos e poucos amigos, sentiu-se próximo o suficiente de seus pais para explicar que estava cansado de ser deixado de fora das panelinhas da escola e decidiu se tornar mais popular. Para fazer isso, Chris delineou uma estratégia cuidadosamente planejada: ele deveria comprar lentes de contato, usar apenas roupas da moda (ou seja, descoladas), aprender sobre as últimas músicas e modas adolescentes e destacar o cabelo com uma tintura loira. “Quero ver se consigo mudar minha personalidade”, disse ele, e passou muitos dias na frente do espelho praticando um comportamento descontraído e um sorriso pateta.

Essa abordagem metódica, apoiada pelo conluio de seus pais, funcionou bem. No final do ano ele estava sendo convidado para as melhores panelinhas e, no ano seguinte, ganhou o papel de Conrad Birdie no musical

da escola. Por se identificar tão bem com o papel do astro do rock, ele se tornou o galã das meninas do ensino médio, que colavam sua foto dentro de seus armários.

O anuário sênior o mostrava envolvido em todos os tipos de empreendimentos de sucesso, como ganhar um prêmio no concurso “Sexy Legs”. Ele realmente conseguiu mudar sua personalidade externa e alcançou o controle da maneira como seus colegas o viam. Ao mesmo tempo, a organização interior de seu eu permaneceu a mesma: ele continuou sendo um jovem sensível e generoso que não menosprezava seus pares porque aprendeu a administrar suas opiniões ou a se considerar muito bem por ter conseguido isto.

Uma das razões pelas quais Chris conseguiu se tornar popular enquanto muitos outros não o fizeram é que ele abordou seu objetivo com a mesma disciplina imparcial que um atleta usaria para fazer o time de futebol, ou um cientista aplicaria a um experimento. Ele não ficou sobrecarregado com a tarefa, mas escolheu desafios realistas que ele poderia dominar por conta própria. Em outras palavras, ele transformou o assustador e vago monstro da popularidade em uma atividade de fluxo viável que ele acabou desfrutando enquanto lhe dava uma sensação de orgulho e auto-estima. A companhia dos pares, como qualquer outra atividade, pode ser vivenciada em vários níveis: no nível mais baixo de complexidade é uma forma prazerosa de afastar o caos temporariamente; no mais alto, proporciona uma forte sensação de prazer e crescimento.

É no contexto de amizades íntimas, porém, que ocorrem as experiências mais intensas. Esses são os tipos de laços sobre os quais Aristóteles escreveu: “Pois sem amigos ninguém escolheria viver, embora tivesse todos os outros bens”. Desfrutar de tais relacionamentos um-para-um requer as mesmas condições que estão presentes em outras atividades de fluxo. É preciso não só ter objetivos comuns e dar feedback recíproco, que até as interações em tascas ou coquetéis proporcionam, mas também encontrar novos desafios na companhia de cada um. Isso pode significar simplesmente aprender mais e mais sobre o amigo, descobrir novas facetas de sua individualidade única e revelar mais de sua própria individualidade no processo. Há poucas coisas tão agradáveis quanto compartilhar livremente seus sentimentos e pensamentos mais secretos com outra pessoa. Embora isso pareça um lugar-comum, na verdade requer atenção concentrada, abertura e sensibilidade. Na prática, infelizmente esse grau de investimento de energia psíquica em uma amizade é raro. Poucos estão dispostos a comprometer a energia ou o tempo para isso.

As amizades nos permitem expressar partes de nossos seres que raramente temos a oportunidade de representar de outra forma. Uma maneira de descrever as habilidades que

todo homem e mulher tem é dividi-los em duas classes: os instrumentais e os expressivos. Habilidades instrumentais são aquelas que aprendemos para que possamos lidar efetivamente com o ambiente. São ferramentas básicas de sobrevivência, como a astúcia do caçador ou o ofício do operário, ou ferramentas intelectuais, como a leitura e a escrita e o conhecimento especializado do profissional em nossa sociedade tecnológica. As pessoas que não aprenderam a encontrar fluxo na maioria das coisas que realizam geralmente experimentam as tarefas instrumentais como extrínsecas - porque não refletem suas próprias escolhas, mas são exigências impostas de fora. As habilidades expressivas, por outro lado, referem-se a ações que tentam exteriorizar nossas experiências subjetivas. Cantando uma música que reflita como nos sentimos, traduzindo nossos humores em uma dança, pintar um quadro que represente nossos sentimentos, contar uma piada que gostamos e jogar boliche se é isso que nos faz sentir bem são formas de expressão nesse sentido. Quando envolvidos em uma atividade expressiva, nos sentimos em contato com nosso eu real. Uma pessoa que vive apenas de ações instrumentais sem experimentar o fluxo espontâneo de expressividade acaba se tornando indistinguível de um robô que foi programado por alienígenas para imitar o comportamento humano.

No curso da vida normal, há poucas oportunidades de experimentar a sensação de plenitude que a expressividade proporciona. No trabalho, deve-se comportar de acordo com as expectativas para o seu papel, e ser um mecânico competente, um juiz sóbrio, um garçom deferente. Em casa é preciso ser uma mãe carinhosa ou um filho respeitoso. E no meio, no ônibus ou no metrô, é preciso virar o rosto impassível para o mundo. É apenas com os amigos que a maioria das pessoas sente que pode soltar o cabelo e ser ela mesma. Como escolhemos amigos que compartilham nossos objetivos finais, essas são as pessoas com quem podemos cantar, dançar, contar piadas ou jogar boliche. É na companhia de amigos que podemos experimentar mais claramente a liberdade do eu e aprender quem realmente somos. O ideal de um casamento moderno é ter o cônjuge como amigo. Em tempos anteriores, quando os casamentos eram arranjos para a conveniência mútua das famílias, isso era considerado uma impossibilidade. Mas agora que há menos pressões extrínsecas para se casar, muitas pessoas afirmam que seu melhor amigo é o cônjuge.

A amizade não é agradável a menos que assumamos seus desafios expressivos. Se uma pessoa se cerca de “amigos” que simplesmente

reafirmam sua persona pública, que nunca questionam seus sonhos e desejos, que nunca a forçam

para experimentar novas formas de ser, ele perde as oportunidades que a amizade apresenta. Um verdadeiro amigo é alguém com quem ocasionalmente podemos ficar loucos, alguém que não espera que sejamos sempre fiéis à forma. É alguém que compartilha nosso objetivo de auto-realização e, portanto, está disposto a compartilhar os riscos que qualquer aumento de complexidade acarreta.

Enquanto as famílias fornecem principalmente proteção emocional, as amizades geralmente envolvem novidades misteriosas. Quando as pessoas são questionadas sobre suas lembranças mais calorosas, elas geralmente se lembram de feriados e férias passadas com parentes. Os amigos são mencionados com mais frequência em contextos de excitação, descoberta e aventura.

Infelizmente, poucas pessoas hoje em dia são capazes de manter amizades na idade adulta. Somos muito móveis, muito especializados e estreitos em nossos interesses profissionais para cultivar relacionamentos duradouros. Temos sorte se conseguirmos manter uma família unida, quanto mais manter um círculo de amigos. É uma surpresa constante ouvir adultos bem-sucedidos, especialmente homens — gerentes de grandes empresas, advogados e médicos brilhantes — falarem sobre como suas vidas se tornaram isoladas e solitárias. Eles se lembram com lágrimas nos olhos dos bons amigos que costumavam ter no ensino médio, até mesmo no ensino médio, às vezes na faculdade. Todos esses amigos foram deixados para trás e, mesmo que se encontrassem novamente, provavelmente teriam muito pouco em comum, além de algumas lembranças agrídoces.

Assim como com a família, as pessoas acreditam que as amizades acontecem naturalmente e, se fracassarem, não há nada a fazer a não ser sentir pena de si mesmo. Na adolescência, quando tantos interesses são compartilhados com os outros e se tem muito tempo livre para investir em um relacionamento, fazer amigos pode parecer um processo espontâneo. Mas, mais tarde na vida, as amizades raramente acontecem por acaso: é preciso cultivá-las tão assiduamente quanto se deve cultivar um emprego ou uma família.

A COMUNIDADE MAIS AMPLA

Uma pessoa é parte de uma família ou de uma amizade na medida em que investe energia psíquica em objetivos compartilhados com outras pessoas. Da mesma forma, pode-se pertencer a sistemas interpessoais mais amplos subscrevendo as aspirações de uma comunidade, um grupo étnico, um partido político ou uma nação. Alguns indivíduos, como Mahatma Gandhi ou Madre Teresa, investem toda a sua energia psíquica no que eles interpretam como os objetivos da humanidade como um todo.

No uso grego antigo, “política” se referia a tudo o que envolvia pessoas em assuntos que iam além do bem-estar pessoal e familiar. Nesse sentido amplo, a política pode ser uma das atividades mais prazerosas e complexas à disposição do indivíduo, pois quanto maior a arena social em que se move, maiores são os desafios que ela apresenta. Uma pessoa pode lidar com problemas muito intrincados na solidão, e a família e os amigos podem chamar muita atenção. Mas tentar otimizar os objetivos de indivíduos não relacionados envolve complexidades de uma ordem de magnitude maior.

Infelizmente, muitas pessoas que transitam na arena pública não atuam em níveis muito altos de complexidade. Políticos tendem a buscar poder, filantropos fama e pretensos santos muitas vezes procuram provar o quão justos eles são. Esses objetivos não são tão difíceis de alcançar, desde que se invista energia suficiente neles. O maior desafio não é apenas beneficiar a si mesmo, mas ajudar os outros no processo. É mais difícil, mas muito mais gratificante, para o político realmente melhorar as condições sociais, para o filantropo ajudar os necessitados e para o santo fornecer um modelo viável de vida para os outros.

Se considerarmos apenas as consequências materiais, podemos considerar os políticos egoístas como astutos porque tentam obter riqueza e poder para si mesmos. Mas se aceitarmos o fato de que a experiência ideal é o que dá valor real à vida, devemos concluir que os políticos que se esforçam para realizar o bem comum são realmente mais inteligentes, porque estão enfrentando os desafios mais altos e, portanto, têm mais chances de experimentar o verdadeiro prazer.

Qualquer envolvimento no domínio público pode ser agradável, desde que o estruture de acordo com os parâmetros de fluxo. Não importa se alguém começa a trabalhar com os escoteiros ou com um grupo explorando os Grandes Livros, ou tentando preservar um ambiente limpo, ou apoiando o sindicato local. O que importa é estabelecer uma meta, concentrar a energia psíquica, prestar atenção ao feedback e certificar-se de que o desafio é adequado à habilidade de cada um. Mais cedo ou mais tarde, a interação começará a zumbir, e a experiência de fluxo se seguirá.

Claro, dado o fato de que a energia psíquica é limitada, não se pode esperar que todos possam se envolver em objetivos públicos. Algumas pessoas precisam dedicar toda a sua atenção apenas para sobreviver em um ambiente hostil. Outros ficam tão envolvidos com um certo conjunto de desafios — com arte, por exemplo, ou matemática — que não conseguem desviar a atenção deles. Mas a vida seria realmente dura se algumas pessoas não gostassem de investir energia psíquica em interesses comuns, criando assim sinergia no sistema social.

O conceito de fluxo é útil não apenas para ajudar os indivíduos a melhorar a qualidade de suas vidas, mas também para apontar como a ação pública deve ser direcionada. Talvez o efeito mais poderoso que a teoria do fluxo possa ter no setor público seja fornecer um plano de como as instituições podem ser reformadas para torná-las mais propícias à experiência ideal. Nos últimos séculos, a racionalidade econômica foi tão bem-sucedida que passamos a admitir que o “resultado final” de qualquer esforço humano deve ser medido em dólares e centavos. Mas uma abordagem exclusivamente econômica da vida é profundamente irracional; o verdadeiro resultado final consiste na qualidade e complexidade da experiência.

Uma comunidade deve ser julgada boa não porque seja tecnologicamente avançada ou nadando em riquezas materiais; é bom se oferecer às pessoas a chance de aproveitar o maior número possível de aspectos de suas vidas, permitindo que elas desenvolvam seu potencial na busca de desafios cada vez maiores. Da mesma forma, o valor de uma escola não depende do seu prestígio, ou da sua capacidade de formar os alunos para enfrentar as necessidades da vida, mas sim do grau de prazer da aprendizagem ao longo da vida que ela pode transmitir. Uma boa fábrica não é necessariamente aquela que ganha mais dinheiro, mas sim aquela que tem a maior responsabilidade em melhorar a qualidade de vida de seus

trabalhadores e de seus clientes. E a verdadeira função da política não é tornar as pessoas mais

ricos, seguros ou poderosos, mas deixar o maior número possível desfrutar de uma existência cada vez mais complexa.

Mas nenhuma mudança social pode ocorrer até que a consciência dos indivíduos seja mudada primeiro. Quando um jovem perguntou a Carlyle como ele deveria reformar o mundo, Carlyle respondeu: “Reforme-se. Assim haverá um malandro a menos no mundo.” A dica continua válida. Aqueles que tentam tornar a vida melhor para todos sem antes aprender a controlar suas próprias vidas geralmente acabam piorando as coisas ao redor.

CAOS DE TRAIÇÃO

Apesar de tudo o que foi dito até agora, algumas pessoas ainda podem pensar que deve ser fácil ser feliz desde que se tenha a sorte de ser saudável, rico e bonito. Mas como melhorar a qualidade de vida quando as coisas não estão indo bem, quando a sorte nos dá uma mão injusta? Pode-se dar ao luxo de ponderar a diferença entre prazer e prazer se não tiver que se preocupar em ficar sem dinheiro antes do final do mês. Para a maioria das pessoas, essas distinções são um luxo demais para se permitir. Não há problema em pensar em desafios e complexidade se você tem uma profissão interessante e bem remunerada, mas por que tentar melhorar um trabalho que é basicamente estúpido e desumanizante? ? E como podemos esperar que as pessoas doentes, empobrecidas, ou atingidos pela adversidade para controlar sua consciência? Certamente eles precisariam melhorar as condições do material concreto antes que o fluxo pudesse acrescentar algo apreciável à qualidade da existência. A experiência ótima, em outras palavras, deve ser vista como a cobertura de um bolo feito com ingredientes sólidos como saúde e riqueza; por si só é uma decoração frágil. Somente com uma base sólida dessas vantagens mais reais ela ajuda a tornar os aspectos subjetivos da vida satisfatórios.

Desnecessário dizer que toda a tese deste livro argumenta contra tal conclusão. A experiência subjetiva não é apenas uma das dimensões da

vida, é a própria vida. As condições materiais são secundárias: elas só nos afetam

indiretamente, por meio da experiência. O fluxo e até o prazer, por outro lado, beneficiam diretamente a qualidade de vida. Saúde, dinheiro e outras vantagens materiais podem ou não melhorar a vida. A menos que uma pessoa tenha aprendido a controlar a energia psíquica, é provável que tais vantagens sejam inúteis.

Por outro lado, muitos indivíduos que sofreram duramente acabam não apenas sobrevivendo, mas também desfrutando plenamente de suas vidas. Como é possível que as pessoas sejam capazes de alcançar a harmonia mental e crescer em complexidade, mesmo quando algumas das piores coisas imagináveis lhes acontecem? Essa é a pergunta aparentemente simples que este capítulo irá explorar. No processo, examinaremos algumas das estratégias que as pessoas usam para lidar com eventos estressantes e revisaremos como um eu autotélico consegue criar ordem a partir do caos.

TRAGÉDIAS TRANSFORMADAS

Seria ingenuamente idealista afirmar que não importa o que aconteça com ele, uma pessoa no controle da consciência será feliz. Certamente há limites para quanta dor, fome ou privação um corpo pode suportar. No entanto, também é verdade, como o Dr. Franz Alexander tão bem afirmou: “O fato de a mente governar o corpo é, apesar de sua negligência pela biologia e pela medicina, o fato mais fundamental que conhecemos sobre o processo da vida.” A medicina holística e livros como o relato de Norman Cousins sobre sua luta bem-sucedida contra a doença terminal e as descrições de autocura do Dr. Bernie Siegel estão começando a corrigir a visão materialista abstrata da saúde que se tornou tão prevalente neste século.

Exemplos bastante incríveis de como as pessoas alcançam o fluxo apesar de deficiências extremas foram coletados pelo professor Fausto Massimini, do departamento de psicologia da Universidade de Milão. Um grupo estudado por ele e sua equipe era composto por paraplégicos, geralmente jovens que em algum momento do passado, geralmente como resultado de um acidente, perderam o uso de seus membros. O achado inesperado deste estudo foi que grande parte das vítimas mencionou o acidente que causou a paraplegia como um dos eventos mais negativos e mais positivos de suas vidas. A razão pela qual os eventos trágicos eram vistos como positivos era que eles apresentavam à vítima objetivos muito claros enquanto reduziam escolhas contraditórias e não essenciais. Os pacientes que aprenderam a dominar os novos desafios de sua situação debilitada sentiram uma clareza de propósito que lhes faltava antes. Aprender a viver de novo era em si uma questão de prazer e orgulho, e eles foram capazes de transformar o acidente de uma fonte de entropia em uma ocasião de ordem interior.

Lucio, um dos membros desse grupo, era um frentista despreocupado de vinte anos quando um acidente de moto o paralisou abaixo da cintura. Ele já gostava de jogar rugby e ouvir música, mas basicamente ele se lembra de sua vida como sem propósito e sem intercorrências.

Após o acidente, suas experiências agradáveis aumentaram tanto em número quanto em complexidade. Após a recuperação da tragédia, ele se matriculou na faculdade, se formou em idiomas e agora trabalha como consultor tributário freelance. Tanto o estudo quanto o trabalho são fontes intensas de fluxo; assim como pescar e atirar com arco e flecha. Ele é atualmente um campeão regional de tiro com arco—competindo em uma cadeira de rodas.

Estes são alguns dos comentários que Lúcio fez em sua entrevista: “Quando fiquei paraplégico, foi como nascer de novo. Tive que aprender do zero tudo o que eu sabia, mas de uma forma diferente. Tive que aprender a me vestir, a usar melhor a cabeça. Eu tive que me tornar parte do ambiente, e usá-lo sem tentar controlá-lo.... exigiu empenho, força de vontade e paciência. No que diz respeito ao futuro, espero continuar a melhorar, continuar a ultrapassar as limitações da minha deficiência.... Todos devem tem um propósito. Depois de ficar paraplégico, essas melhorias se tornaram meu objetivo de vida.”

Franco é outra pessoa neste grupo. Suas pernas foram imobilizadas há cinco anos, e ele também desenvolveu graves problemas urológicos, necessitando de várias cirurgias. Antes do acidente, ele era eletricista e muitas vezes gostava de seu trabalho. Mas sua experiência de fluxo mais intensa veio de danças acrobáticas nas noites de sábado, então a paralisia de suas pernas foi um golpe especialmente amargo. Franco agora trabalha como conselheiro de outros paraplégicos. Também neste caso, o revés quase inconcebível levou a um enriquecimento, em vez de uma diminuição, da complexidade da experiência. Franco vê seu principal desafio agora como ajudar outras vítimas a evitar o desespero e auxiliar sua reabilitação física. Ele diz que o objetivo mais importante em sua vida é “sentir que posso ser útil para os outros, ajudar as vítimas recentes a aceitar sua situação. ” Franco está noivo de uma garota paraplégica que se resignou a uma vida de passividade após o acidente. Em seu primeiro encontro juntos, ele dirigiu seu carro (adaptado para deficientes) em uma viagem para as colinas próximas. Infelizmente, o carro quebrou e os dois ficaram presos em um trecho deserto da estrada. Sua noiva entrou em pânico; até Franco admite ter perdido a coragem. Mas, eventualmente, eles conseguiram ajuda e, como é habitual depois de pequenas vitórias desse tipo, ambos emergiram depois se sentindo muito mais confiantes de si mesmos. Sua noiva entrou em pânico; até Franco admite ter perdido a coragem. Mas, eventualmente,

eles conseguiram ajuda e, como é habitual depois de pequenas vitórias desse tipo, ambos emergiram depois se sentindo muito mais confiantes de si mesmos. Sua noiva entrou em pânico; até Franco admite ter perdido a coragem. Mas, eventualmente, eles conseguiram ajuda e, como é habitual depois de pequenas vitórias desse tipo, ambos emergiram depois se sentindo muito mais confiantes de si mesmos.

Outra amostra estudada pelo grupo Milan foi composta por várias dezenas de indivíduos que eram cegos congênitos ou tinham perdido a visão

algum tempo após o nascimento. Mais uma vez, o que é tão notável nessas entrevistas é o número de pessoas que descrevem a perda da visão como um evento positivo que enriqueceu suas vidas. Pilar, por exemplo, é uma mulher de 33 anos cujas retinas se descolaram de ambos os olhos quando ela tinha 12 anos, e que não consegue enxergar desde então. A cegueira a libertou de uma situação familiar dolorosamente violenta e pobre, e tornou sua vida mais cheia de propósito e recompensadora do que provavelmente teria sido se ela tivesse ficado em casa com a visão intacta. Como muitas outras pessoas cegas, ela agora trabalha como operadora em uma central telefônica manual. Entre suas experiências de fluxo atuais, ela menciona trabalhar, ouvir música, limpar carros de amigos e “qualquer outra coisa que eu esteja fazendo.” No trabalho, o que ela mais gosta é saber que as chamadas que ela tem que gerenciar estão acontecendo sem problemas, e todo o tráfego de conversas se misturando como os instrumentos de uma orquestra. Nesses momentos ela se sente “como se eu fosse Deus, ou algo assim. É muito gratificante.” Entre as influências positivas em sua vida, Pilar menciona ter perdido a visão, porque “me fez amadurecer de uma maneira que eu nunca poderia ter feito nem com um diploma universitário... a maneira como eles afetam muitos dos meus colegas.”

Paolo, que agora tem trinta anos, perdeu o uso dos olhos há seis anos. Ele não lista a cegueira entre as influências positivas, mas menciona quatro resultados positivos desse trágico evento: “Primeiro, embora eu perceba e aceite minhas limitações, vou continuar tentando superá-las. Em segundo lugar, decidi sempre tentar mudar as situações de que não gosto. Terceiro, tomo muito cuidado para não repetir nenhum dos erros que cometo. E, finalmente, agora não tenho ilusões, mas tento ser tolerante comigo mesmo para poder ser tolerante com os outros também.” É surpreendente como para Paolo, como para a maioria das pessoas com deficiência, o controle da consciência emergiu em sua total simplicidade como o objetivo principal. Mas isso não significa que os desafios sejam puramente intrapsíquicos. Paolo pertence à federação nacional de xadrez; participa de competições atléticas para cegos; ele ganha a vida ensinando música. Ele lista tocar violão, jogar xadrez, esportes e ouvir música entre suas experiências de fluxo atuais. Recentemente, ele terminou em sétimo em uma competição de natação para deficientes na Suécia e ganhou um campeonato de xadrez na Espanha. Sua esposa também é cega, e treina uma equipe atlética feminina cega. Ele está atualmente planejando escrever um texto em Braille

para aprender a tocar violão clássico. No entanto, nenhuma dessas conquistas surpreendentes teria muita importância se Paolo não se sentisse no controle de sua vida interior.

E depois há o António, que dá aulas no liceu e é casado com uma mulher também cega; seu desafio atual é adotar uma criança cega, a primeira vez que tal adoção é considerada possível em todo o país... Anita, que relata experiências de fluxo muito intensas esculpindo em barro, fazendo amor e lendo Braille... Dino, oitenta e cinco anos velho e cego de nascença, casado e com dois filhos, que descreve seu trabalho, que consiste em restaurar cadeiras velhas, como uma experiência de fluxo intrincada e sempre disponível: uso em fábricas... é tão bom quando o 'puxão' está certo, a tensão elástica - especialmente quando acontece na primeira tentativa... Quando eu passar, o assento durará vinte anos.”... e tantos outros como eles.

Outro grupo que o professor Massimini e sua equipe estudaram incluiu vagabundos sem-teto, “pessoas de rua”, que são tão frequentes nas grandes cidades europeias quanto em Manhattan. Nós tendemos a sentir pena desses indigentes e, não faz muito tempo, muitos deles, que parecem incapazes de se adaptar à vida “normal”, teriam sido diagnosticados como psicopatas ou coisa pior. Na verdade, muitos deles provaram ser indivíduos infelizes e indefesos, cuja força se esgotou por catástrofes de vários tipos. No entanto, é novamente surpreendente saber quantos deles foram capazes de transformar condições sombrias em uma existência que tem as características de uma experiência de fluxo satisfatória. Dos muitos exemplos, citaremos extensivamente uma entrevista que pode representar muitas outras.

Reyad é um egípcio de 33 anos que atualmente dorme nos parques de Milão, come em cozinhas de caridade e ocasionalmente lava pratos para restaurantes sempre que precisa de algum dinheiro. Quando durante a entrevista foi lida uma descrição da experiência de fluxo, e foi perguntado se isso já aconteceu com ele, ele respondeu:

Sim. Descreve toda a minha vida de 1967 até agora. Após a guerra de 1967, decidi deixar o Egito e começar a pegar carona em direção à Europa. Desde que tenho vivido com minha mente concentrada

dentro de mim. Não foi apenas uma viagem, foi uma busca por identidade. Todo homem tem algo a descobrir dentro de si mesmo. As pessoas da minha cidade tinham certeza de que eu estava louco quando decidi começar a caminhar para a Europa. Mas o melhor da vida é conhecer a si mesmo...

Minha ideia de 1967 em diante permaneceu a mesma: me encontrar. Eu tive que lutar contra muitas coisas. Passei pelo Líbano e sua guerra, pela Síria, Jordânia, Turquia, Iugoslávia, antes de chegar aqui. Tive de enfrentar todo tipo de desastres naturais; Dormi em valas perto da estrada em tempestades, me envolvi em acidentes, vi amigos morrerem ao meu lado, mas minha concentração nunca diminuiu....

Isto

tem sido uma aventura que até agora durou vinte anos, mas vai continuar pelo resto da minha vida....

Através dessas experiências, vim a ver que o mundo não vale muito. A única coisa que conta para mim agora, primeiro e último, é Deus. Estou mais concentrado quando rezo com minhas contas de oração. Então eu sou capaz de colocar meus sentimentos para dormir, para me acalmar e evitar ficar louco. Acredito que o destino rege a vida, e não faz sentido lutar muito.... Durante a minha viagem tenho

vi fome, guerra, morte e pobreza. Agora, através da oração, comecei a me ouvir, voltei ao meu centro, alcancei a concentração e compreendi que o mundo não tem valor. O homem nasceu para ser testado nesta terra. Carros, televisores, roupas são secundários. O principal é que nascemos para louvar ao Senhor. Todo mundo tem seu próprio destino, e devemos ser como o leão do provérbio. O leão, quando corre atrás de um bando de gazelas, só consegue pegá-las uma de cada vez. Eu tento ser assim, e não como os ocidentais que enlouquecem trabalhando mesmo não podendo comer mais do que o pão de cada dia.... Se eu viver mais vinte anos, tentarei viver aproveitando cada momento, ao invés de me matar para conseguir mais.... Se devo viver como um homem livre que não depende de

qualquer um, posso me dar ao luxo de ir devagar; se eu não ganhar nada hoje, não importa. Significa que este é o meu destino. No dia seguinte posso ganhar 100 milhões — ou pegar uma doença terminal. Como Jesus Cristo disse: De que adianta o homem ganhar o mundo inteiro, mas

perde a si mesmo? Tentei primeiro conquistar a mim mesmo; Eu não me importo se eu perder o mundo.

Eu parti nesta jornada como um passarinho saindo de seu ovo; desde que tenho andado em liberdade. Todo homem deve conhecer a si mesmo e experimentar a vida em todas as suas formas. Podia ter continuado a dormir profundamente na minha cama e arranjado trabalho na minha cidade, porque um emprego estava pronto para mim, mas decidi dormir com os pobres, porque é preciso sofrer para se tornar um homem. Não se chega a ser homem casando-se, fazendo sexo: ser homem significa ser responsável, saber quando é hora de falar, saber o que deve ser dito, saber quando se deve calar.

Reyad falou muito mais longamente, e todas as suas observações foram consistentes com o propósito inabalável de sua busca espiritual. Como os profetas desgrenhados que vagavam pelos desertos em busca de iluminação há dois mil anos, esse viajante destilou a vida cotidiana em um objetivo de clareza alucinatória: controlar sua consciência para estabelecer uma conexão entre seu eu e Deus. Quais foram as causas que o levaram a abrir mão das “coisas boas da vida” e perseguir tal quimera? Ele nasceu com um desequilíbrio hormonal? Seus pais o traumatizaram? Essas questões, que costumam interessar aos psicólogos, não nos interessam aqui. A questão não é explicar o que explica a estranheza de Reyad, mas reconhecer que, dado o fato de ele ser quem ele é, Reyad transformou as condições de vida que a maioria das pessoas acharia insuportáveis em uma existência significativa e agradável. E isso é mais do que muitas pessoas que vivem com conforto e luxo podem reivindicar.

LIDANDO COM O ESTRESSE

“Quando um homem sabe que vai ser enforcado em quinze dias, isso concentra sua mente maravilhosamente”, observou Samuel Johnson, em um ditado cuja verdade se aplica aos casos que acabamos de apresentar. Uma grande catástrofe que frustrar um objetivo central da vida ou destruir o eu, forçando a pessoa a usar toda a sua energia psíquica para erguer uma barreira em torno dos objetivos remanescentes, defendendo-os contra mais ataques do destino; ou proporcionará uma nova meta, mais clara e mais urgente: superar os desafios criados pela derrota. Se for tomado o segundo caminho, a tragédia não é necessariamente um prejuízo para a qualidade de vida. De fato, como nos casos de Lucio, Paolo e inúmeros outros como eles, o que objetivamente parece um evento devastador pode vir a enriquecer a vida das vítimas de maneiras novas e inesperadas. Mesmo a perda de uma das faculdades humanas mais básicas, como a da visão, não significa que a consciência de uma pessoa precise se tornar empobrecida; o oposto é muitas vezes o que acontece. Mas o que faz a diferença? Como acontece que o mesmo golpe destrua uma pessoa, enquanto outra a transforma em ordem interior?

Os psicólogos geralmente estudam as respostas a essas perguntas sob o título de lidar com o estresse. É óbvio que certos eventos causam mais tensão psicológica do que outros: por exemplo, a morte de um cônjuge é várias ordens de magnitude mais estressante do que hipotecar uma casa, o que, por sua vez, causa mais tensão do que receber uma multa de trânsito. Mas também está claro que o mesmo evento estressante pode tornar uma pessoa totalmente infeliz, enquanto outra vai morder a bala e tirar o melhor proveito disso. Essa diferença em como uma pessoa responde a eventos estressantes tem sido chamada de “capacidade de enfrentamento” ou “estilo de enfrentamento”.

Ao tentar descobrir o que explica a capacidade de uma pessoa de lidar com o estresse, é útil distinguir três tipos diferentes de recursos. O primeiro é o apoio externo disponível e, principalmente, a rede de apoios sociais. Uma doença grave, por exemplo, será mitigada até certo ponto se a pessoa

tiver um bom seguro e uma família amorosa. O segundo baluarte contra o estresse inclui os recursos psicológicos de uma pessoa, como inteligência,

educação e fatores de personalidade relevantes. Mudar para uma nova cidade e ter que estabelecer novas amizades será mais estressante para um introvertido do que para um extrovertido. E, por fim, o terceiro tipo de recurso refere-se às estratégias de enfrentamento que uma pessoa utiliza para enfrentar o estresse.

Desses três fatores, o terceiro é o mais relevante para nossos propósitos. Os suportes externos por si só não são tão eficazes na mitigação do estresse. Eles tendem a ajudar apenas aqueles que podem ajudar a si mesmos. E os recursos psicológicos estão em grande parte fora do nosso controle. É difícil tornar-se muito mais inteligente, ou muito mais extrovertido, do que se era ao nascer. Mas como lidamos com isso é o fator mais importante para determinar quais efeitos o estresse terá e o recurso mais flexível, aquele que está mais sob nosso controle pessoal.

Existem duas maneiras principais pelas quais as pessoas respondem ao estresse. A resposta positiva é chamada de “defesa madura” por George Vaillant, um psiquiatra que estudou a vida de graduados de Harvard bem-sucedidos e relativamente malsucedidos por um período de cerca de trinta anos; outros chamam isso de “enfrentamento transformacional”. A resposta negativa ao estresse seria uma “defesa neurótica” ou “coping regressivo”, segundo esses modelos.

Para ilustrar a diferença entre eles, tomemos o exemplo de Jim, um analista financeiro fictício que acaba de ser demitido de um emprego confortável aos quarenta anos. Perder o emprego é considerado o ponto médio da gravidade dos estresses da vida; seu impacto varia, é claro, com a idade e as habilidades de uma pessoa, o valor de suas economias e as condições do mercado de trabalho. Confrontado com este evento desagradável, Jim pode tomar um dos dois cursos de ação opostos. Ele pode se recolher em si mesmo, dormir até tarde, negar o que aconteceu e evitar pensar sobre isso. Ele também pode descarregar sua frustração voltando-se contra sua família e amigos, ou disfarçá-la começando a beber mais do que o habitual. Todos esses seriam exemplos de enfrentamento regressivo ou defesas imaturas.

Ou Jim pode manter a calma suprimindo temporariamente seus sentimentos de raiva e medo, analisando o problema logicamente e reavaliando suas prioridades. Depois, ele pode redefinir qual é o problema,

para que possa resolvê-lo mais facilmente - por exemplo, decidindo se mudar para um lugar onde suas habilidades sejam mais solicitadas, ou retreinando-se e adquirindo as habilidades para um novo emprego. Se ele fizer esse curso, estará usando defesas maduras ou enfrentamento transformacional.

Poucas pessoas confiam exclusivamente em uma ou outra estratégia. É mais provável que Jim ficasse bêbado na primeira noite; brigar com a esposa, que há anos lhe dizia que seu trabalho era péssimo; e então na manhã seguinte, ou na semana seguinte, ele se acalmava e começava a descobrir o que fazer a seguir. Mas as pessoas diferem em suas habilidades para usar uma ou outra estratégia. O paraplégico que se tornou um arqueiro campeão, ou o mestre de xadrez cego, visitado por infortúnios tão intensos que estão fora da escala de eventos estressantes da vida, são exemplos de indivíduos que dominaram o enfrentamento transformacional. Outros, no entanto, quando confrontados com níveis muito menos intensos de estresse, podem desistir e responder reduzindo a complexidade de suas vidas para sempre.

A capacidade de receber o infortúnio e fazer com que algo bom aconteça é um dom muito raro. Aqueles que a possuem são chamados de “sobreviventes” e dizem que têm “resiliência” ou “coragem”. Seja como for que os chamemos, geralmente se entende que são pessoas excepcionais que superaram grandes dificuldades e superaram obstáculos que intimidariam a maioria dos homens e mulheres. De fato, quando as pessoas comuns são convidadas a nomear os indivíduos que mais admiram e a explicar por que esses homens e mulheres são admirados, a coragem e a capacidade de superar as dificuldades são as qualidades mais mencionadas como motivo de admiração. Como observou Francis Bacon, citando um discurso do filósofo estoico Sêneca: “As coisas boas que pertencem à prosperidade devem ser desejadas, mas as coisas boas que pertencem à adversidade devem ser admiradas”.

Em um de nossos estudos, a lista de pessoas admiradas incluía uma senhora idosa que, apesar de sua paralisia, estava sempre alegre e pronta para ouvir os problemas alheios; um conselheiro de acampamento adolescente que, quando um nadador desapareceu e todos entraram em pânico, manteve a calma e organizou um esforço de resgate bem-sucedido; uma executiva que, apesar do ridículo e das pressões sexistas, prevaleceu em um ambiente de trabalho difícil; e Ignaz Semmelweis, o médico húngaro que no século passado insistiu que a vida de muitas mães poderia ser salva no parto se os obstetras apenas lavassem as mãos, embora o resto dos médicos o ignorasse e zombasse dele. Esses e as muitas centenas de

outros mencionados foram respeitados pelas mesmas razões: eles permaneceram firmes no que acreditavam e não se deixaram intimidar pela oposição. Eles tiveram coragem,

O tempo era conhecido simplesmente como “virtude” – um termo derivado da palavra latina vir, ou homem.

Faz sentido, é claro, que as pessoas admirem essa qualidade mais do que qualquer outra. De todas as virtudes que podemos aprender, nenhuma característica é mais útil, mais essencial para a sobrevivência e mais suscetível de melhorar a qualidade de vida do que a capacidade de transformar a adversidade em um desafio agradável. Admirar essa qualidade significa prestar atenção àqueles que a encarnam e, assim, ter a chance de imitá-los se for necessário. Portanto, admirar a coragem é em si um traço adaptativo positivo; aqueles que o fazem podem estar mais bem preparados para evitar os golpes do infortúnio.

Mas simplesmente chamar a capacidade de enganar o caos de “enfrentamento transformacional” e as pessoas que são boas nisso de “corajosas” não explica esse dom notável. Como o personagem de Molière que disse que o sono era causado pelo “poder dormitivo”, deixamos de esclarecer as coisas se dissermos que o enfrentamento eficaz é causado pela virtude da coragem. O que precisamos não são apenas nomes e descrições, mas uma compreensão de como o processo funciona. Infelizmente nossa ignorância neste assunto ainda é muito grande.

O PODER DAS ESTRUTURAS DISSIPATIVAS

Um fato que parece claro, no entanto, é que a capacidade de colocar ordem no caos não é exclusiva dos processos psicológicos. Na verdade, de acordo com algumas visões da evolução, formas de vida complexas dependem para sua existência de uma capacidade de extrair energia da entropia – reciclar resíduos em uma ordem estruturada. O químico ganhador do prêmio Nobel Ilya Prigogine chama os sistemas físicos que aproveitam a energia que de outra forma seria dispersa e perdida em movimento aleatório de “estruturas dissipativas”. Por exemplo, todo o reino vegetal do nosso planeta é uma enorme estrutura dissipativa porque se alimenta de luz, que normalmente seria um subproduto inútil da combustão do sol. As plantas encontraram uma maneira de transformar essa energia desperdiçada nos blocos de construção dos quais folhas, flores, frutas, cascas e madeira são moldadas.

Os seres humanos também conseguiram utilizar a energia residual para servir aos seus objetivos. A primeira grande invenção tecnológica, a do fogo, é um bom exemplo. No início, os incêndios começaram ao acaso: vulcões, raios e combustão espontânea acendiam combustível aqui e ali, e a energia da madeira em decomposição era dispersa sem propósito. À medida que aprendiam a controlar o fogo, as pessoas usavam a energia dissipada para aquecer suas cavernas, cozinhar sua comida e, finalmente, fundir e forjar objetos de metal. Os motores movidos a vapor, eletricidade, gasolina e fusão nuclear também se baseiam no mesmo princípio: aproveitar a energia que de outra forma seria perdida ou contrária aos nossos objetivos. A menos que os homens aprendessem vários truques para transformar as forças da desordem em algo que pudessem usar, não teríamos sobrevivido com tanto sucesso quanto sobrevivemos.

A psique, como vimos, opera de acordo com princípios semelhantes. A integridade do eu depende da capacidade de tomar eventos neutros ou destrutivos e transformá-los em positivos. Ser demitido poderia ser uma dádiva de Deus, se a pessoa aproveitasse a oportunidade para encontrar outra coisa para fazer que estivesse mais em sintonia com seus desejos. Na vida de cada pessoa, as chances de apenas coisas boas

acontecendo são extremamente magros. A probabilidade de que nossos desejos sejam sempre realizados é tão pequena que chega a ser insignificante. Mais cedo ou mais tarde, todos terão que enfrentar eventos que contradizem seus objetivos: decepções, doenças graves, reversão financeira e, eventualmente, a inevitabilidade da morte. Cada evento desse tipo é um feedback negativo que produz desordem na mente. Cada um ameaça o eu e prejudica seu funcionamento. Se o trauma for grave o suficiente, a pessoa pode perder a capacidade de se concentrar nos objetivos necessários. Se isso acontecer, o eu não está mais no controle. Se a deficiência for muito grave, a consciência se torna aleatória e a pessoa “perde a cabeça” — os vários sintomas da doença mental assumem o controle. Em casos menos graves, o eu ameaçado sobrevive, mas para de crescer; se encolhendo sob ataque,

É por essa razão que coragem, resiliência, perseverança, defesa madura ou enfrentamento transformacional — as estruturas dissipativas da mente — são tão essenciais. Sem eles estaríamos constantemente sofrendo com o bombardeio aleatório de meteoritos psicológicos perdidos. Por outro lado, se desenvolvermos essas estratégias positivas, a maioria dos eventos negativos pode ser pelo menos neutralizada e possivelmente até usada como desafios que ajudarão a tornar o eu mais forte e mais complexo.

As habilidades transformacionais geralmente se desenvolvem no final da adolescência. Crianças pequenas e adolescentes ainda dependem em grande parte de uma rede social de apoio para protegê-los contra coisas que dão errado. Quando um golpe cai em um jovem adolescente - mesmo algo tão trivial como uma nota ruim, uma espinha surgindo no queixo ou um amigo que o ignora na escola -, parece-lhe que o mundo está prestes a acabar, e não há mais qualquer propósito na vida. O feedback positivo de outras pessoas geralmente melhora seu humor em questão de minutos; um sorriso, um telefonema, uma boa música capta sua atenção, distraíndo-o das preocupações e restaurando a ordem na mente. Aprendemos com os estudos do Experience Sampling Method que um adolescente saudável fica deprimido em média apenas meia hora. (Um adulto leva, em média, o dobro do tempo para se recuperar do mau humor.)

Em alguns anos, porém — quando chegam aos dezessete ou dezoito anos — os adolescentes geralmente são capazes de colocar os eventos negativos em perspectiva e não são mais destruídos por coisas que não

funcionam como desejado. É nessa idade que, para a maioria das pessoas, começa a capacidade de controlar a consciência.

Em parte, essa habilidade é produto da mera passagem do tempo: tendo se decepcionado antes e sobrevivendo à decepção, o adolescente mais velho sabe que uma situação não é tão ruim quanto pode parecer no momento. Em parte, é saber que outras pessoas também passaram pelos mesmos problemas e conseguiram resolvê-los. O conhecimento de que os sofrimentos são compartilhados acrescenta uma perspectiva importante ao egocentrismo da juventude.

O ápice no desenvolvimento das habilidades de enfrentamento é alcançado quando um jovem ou uma jovem alcança um senso de identidade forte o suficiente, baseado em metas pessoalmente selecionadas, de modo que nenhuma decepção externa pode minar inteiramente quem ele é. Para algumas pessoas a força deriva de um objetivo que envolve a identificação com a família, com o país, ou com uma religião ou ideologia. Para outros, depende do domínio de um sistema harmonioso de símbolos, como arte, música ou física. Srinivasa Ramanujan, o jovem gênio matemático da Índia, tinha tanto de sua energia psíquica investida na teoria dos números que a pobreza, a doença, a dor e até a morte que se aproximava rapidamente, embora cansativas, não tinham chance de distrair sua mente dos cálculos - na verdade, eles apenas o estimularam a uma maior criatividade.

Por que algumas pessoas ficam enfraquecidas pelo estresse, enquanto outras ganham força com isso? Basicamente, a resposta é simples: aqueles que sabem como transformar uma situação desesperadora em uma nova atividade de fluxo que pode ser controlada poderão se divertir e sair mais fortes da provação. Existem três etapas principais que parecem estar envolvidas em tais transformações:

1. *Autoconfiança inconsciente.* Como Richard Logan descobriu em seu estudo de indivíduos que sobreviveram a severas provações físicas – exploradores polares vagando sozinhos no Ártico, prisioneiros de campos de concentração – uma atitude comum compartilhada por essas pessoas era a crença implícita de que seu destino estava em suas mãos. Eles não duvidavam que seus próprios recursos seriam suficientes para permitir que determinassem seu destino. Nesse sentido, poderíamos chamá-los de autoconfiantes, mas, ao mesmo tempo, seus egos parecem curiosamente ausentes: eles não são egocêntricos; sua energia normalmente não está empenhada em dominar seus

ambiente tanto quanto em encontrar uma maneira de funcionar dentro dele harmoniosamente.

Essa atitude ocorre quando uma pessoa não se vê mais em oposição ao ambiente, como um indivíduo que insiste que seus objetivos, suas intenções tenham precedência sobre todo o resto. Em vez disso, ele se sente parte de tudo o que acontece ao seu redor e tenta fazer o melhor dentro do sistema em que deve operar. Paradoxalmente, esse senso de humildade - o reconhecimento de que os objetivos de uma pessoa podem estar subordinados a uma entidade maior e que, para ter sucesso, a pessoa pode ter que seguir um conjunto de regras diferente do que preferiria - é uma marca registrada de pessoas fortes.

Para dar um exemplo trivial, mas comum, suponha que em uma manhã fria, quando você está com pressa para chegar ao escritório, o motor do carro não liga quando você tenta a ignição. Em tais circunstâncias, muitas pessoas ficam cada vez mais obcecadas com seu objetivo – chegar ao escritório – que não conseguem formular outros planos. Eles podem xingar o carro, girar a chave de ignição mais freneticamente, bater o painel com exasperação – geralmente sem sucesso. Seu envolvimento com o ego os impede de lidar eficazmente com a frustração e de realizar seu objetivo. Uma abordagem mais sensata seria reconhecer que não faz diferença para o carro que você tenha que estar no centro da cidade com pressa. O carro segue suas próprias leis, e a única maneira de colocá-lo em movimento é levando-as em consideração. Se você não tem ideia do que pode estar errado com o motor de arranque,

Basicamente, para chegar a esse nível de autoconfiança, é preciso confiar em si mesmo, em seu ambiente e em seu lugar nele. Um bom piloto conhece suas habilidades, tem confiança na máquina que está voando e está ciente de quais ações são necessárias em caso de furacão ou caso as asas congelem. Portanto, ela está confiante em sua capacidade de lidar com quaisquer condições climáticas que possam surgir - não porque forçará o avião a obedecer à sua vontade, mas porque será o instrumento para combinar as propriedades do avião com as condições do ar. Como tal, ela é um elo indispensável para a segurança do avião, mas é apenas como elo – como catalisador, como componente do sistema avião-pessoa, obedecendo às regras desse sistema – que ela pode alcançar seu objetivo. meta.

2. *Concentrando a atenção no mundo.* É difícil perceber o ambiente enquanto a atenção estiver voltada principalmente para dentro, enquanto a maior parte da energia psíquica for absorvida pelas preocupações e desejos do ego. As pessoas que sabem transformar o estresse em um desafio agradável passam muito pouco tempo pensando em si mesmas. Eles não estão gastando toda a sua energia tentando satisfazer o que acreditam ser suas necessidades, ou se preocupando com desejos socialmente condicionados. Em vez disso, sua atenção está alerta, processando constantemente informações de seus arredores. O foco ainda é definido pelo objetivo da pessoa, mas está aberto o suficiente para perceber e se adaptar a eventos externos, mesmo que não sejam diretamente relevantes para o que ela deseja realizar.

Uma postura aberta possibilita que uma pessoa seja objetiva, esteja ciente de possibilidades alternativas, sinta-se parte do mundo ao seu redor. Esse envolvimento total com o meio ambiente é bem expresso pelo alpinista Yvon Chouinard, descrevendo uma de suas subidas ao temível El Capitan em Yosemite: “Cada cristal individual do granito se destacou em relevo arrojado. As variadas formas das nuvens nunca deixaram de atrair nossa atenção. Pela primeira vez, notamos pequenos insetos que estavam por todas as paredes, tão pequenos que mal eram perceptíveis. Fiquei olhando para um por quinze minutos, observando-o se mover e admirando sua cor vermelha brilhante.

“Como alguém pode ficar entediado com tantas coisas boas para ver e sentir! Essa união com nosso ambiente alegre, essa percepção ultrapenetrante, nos deu uma sensação que não tínhamos há anos.”

Alcançar essa unidade com o ambiente não é apenas um componente importante de experiências agradáveis de fluxo, mas também um mecanismo central pelo qual a adversidade é conquistada. Em primeiro lugar, quando a atenção é desviada do eu, as frustrações dos próprios desejos têm menos chance de perturbar a consciência. Para experimentar a entropia psíquica é preciso concentrar-se na desordem interna; mas ao prestar atenção ao que está acontecendo ao seu redor, os efeitos destrutivos do estresse são diminuídos. Em segundo lugar, a pessoa cuja atenção está imersa no ambiente torna-se parte dele – ela participa do sistema ligando-se

a ele por meio da energia psíquica. Isso, por sua vez, possibilita que ela entenda as propriedades do sistema, para que possa encontrar uma maneira melhor de se adaptar a uma situação problemática.

Voltando novamente ao exemplo do carro que não pegava: se sua atenção está completamente absorvida pelo objetivo de chegar ao escritório a tempo, sua mente pode estar cheia de imagens sobre o que acontecerá se você se atrasar, e de pensamentos hostis sobre seu veículo não cooperativo. Então é menos provável que você perceba o que o carro está tentando lhe dizer: que o motor está inundado ou que a bateria está descarregada. Da mesma forma, o piloto que gasta muita energia contemplando o que deseja que o avião faça pode perder as informações que lhe permitirão navegar com segurança. Uma sensação de total abertura ao meio ambiente é bem descrita por Charles Lindbergh, que a experimentou durante sua travessia solo do Atlântico que marcou época:

Meu cockpit é pequeno e suas paredes são finas: mas dentro desse casulo me sinto seguro, apesar das especulações de minha mente... eu me torno minuciosamente consciente dos detalhes da minha cabine — dos instrumentos, das alavancas, dos ângulos de construção. Cada item assume um novo valor. Estudo as marcas de solda na tubulação (ondulações congeladas de aço através das quais passam centenas de pesos invisíveis de tensão), um ponto de tinta radiolítica na face do altímetro... a bateria de válvulas de combustível... todas essas coisas, que nunca considerei muito antes, são agora óbvio e importante.... Posso estar pilotando um avião complicado, correndo pelo espaço, mas nesta cabana estou cercado de simplicidade e pensamentos livres do tempo.

Um ex-colega meu, G., costumava contar uma história horrível de seus anos na força aérea que ilustra como a preocupação excessiva com a segurança pode ser perigosa, quando exige tanta atenção que nos deixa alheios ao resto da realidade. Durante a Guerra da Coréia, a unidade de G. estava envolvida no treinamento de rotina de pára-quedas. Um dia, enquanto o grupo se preparava para uma queda, descobriu-se que não havia pára-quedas regulares suficientes para dar a volta, e um dos destros foi forçado a usar um paraquedas para canhotos. “É igual aos outros”, assegurou-lhe o sargento de artilharia, “mas a corda de corte está pendurada no lado esquerdo do arnês. Você pode liberar o pára-quedas com ambas as

mãos, mas é mais fácil fazê-lo com a esquerda.” A equipe embarcou no avião, subiu até oito mil pés, e sobre a área-alvo, um após o outro, eles saltaram.

pára-quedas nunca abriu, e ele caiu direto para a morte no deserto abaixo.

G. fazia parte da equipe de investigação enviada para determinar por que o paraquedas não abriu. O soldado morto era aquele que havia recebido a trava de liberação para canhotos. O uniforme do lado direito do peito, onde estaria o cordão de um pára-quedas comum, havia sido completamente arrancado; até a carne de seu peito havia sido arrancada em longos cortes por sua mão direita ensanguentada. Alguns centímetros à esquerda estava o cordão de corte real, aparentemente intocado. Não havia nada de errado com o pára-quedas. O problema era que, enquanto caía naquela terrível eternidade, o homem se fixara na ideia de que para abrir o paraquedas ele tinha que encontrar a liberação no lugar de costume. Seu medo era tão intenso que o cegou para o fato de que a segurança estava literalmente ao seu alcance.

Em uma situação ameaçadora, é natural mobilizar a energia psíquica, atraí-la para dentro e usá-la como defesa contra a ameaça. Mas essa reação inata muitas vezes compromete a capacidade de lidar. Ela exacerba a experiência de agitação interior, reduz a flexibilidade de resposta e, talvez pior do que qualquer outra coisa, isola a pessoa do resto do mundo, deixando-a sozinha com suas frustrações. Por outro lado, se continuarmos em contato com o que está acontecendo, é provável que surjam novas possibilidades, o que, por sua vez, pode sugerir novas respostas, e é menos provável que sejamos totalmente isolados do fluxo da vida.

3. *A descoberta de novas soluções.* Existem basicamente duas maneiras de lidar com uma situação que cria entropia psíquica. Uma delas é focalizar a atenção nos obstáculos para alcançar seus objetivos e então tirá-los do caminho, restaurando assim a harmonia na consciência. Esta é a abordagem direta. A outra é focar em toda a situação, incluindo a si mesmo, para descobrir se objetivos alternativos podem não ser mais apropriados e, portanto, diferentes soluções possíveis.

Suponhamos, por exemplo, que Phil, que deve ser promovido a vice-presidente em sua empresa, veja que a nomeação pode ir para um colega que se dá melhor com o CEO. Nesse ponto, ele tem duas opções básicas: encontrar maneiras de mudar a opinião do CEO sobre quem é a melhor pessoa para o trabalho (a primeira abordagem) ou considerar outro conjunto

de metas, como mudar para outra divisão da empresa, mudar completamente de carreira ou reduzir seus objetivos de carreira e investir suas energias na família, na comunidade ou em seu próprio autodesenvolvimento (a segunda abordagem). Nenhuma das soluções é “melhor” em sentido absoluto; o que importa é se isso faz sentido em termos dos objetivos gerais de Phil e se permite que ele maximize o prazer em sua vida.

Qualquer que seja a solução que ele adote, se Phil levar a si mesmo, suas necessidades e seus desejos muito a sério, ele terá problemas assim que as coisas não saírem do jeito dele. Ele não terá atenção disponível suficiente para buscar opções realistas e, em vez de encontrar novos desafios agradáveis, estará cercado por ameaças estressantes.

Quase todas as situações que encontramos na vida apresentam possibilidades de crescimento. Como vimos, mesmo desastres terríveis como cegueira e paraplegia podem se transformar em condições de prazer e maior complexidade. Mesmo a própria aproximação da morte pode servir para criar harmonia na consciência, em vez de desespero.

Mas essas transformações exigem que a pessoa esteja preparada para perceber oportunidades inesperadas. A maioria de nós fica tão rigidamente fixada nas rotinas esculpidas pela programação genética e condicionamento social que ignora as opções de escolher qualquer outro curso de ação. Viver exclusivamente por instruções genéticas e sociais é bom, desde que tudo corra bem. Mas no momento em que os objetivos biológicos ou sociais são frustrados – o que a longo prazo é inevitável – a pessoa deve formular novos objetivos e criar uma nova atividade de fluxo para si mesma, ou então desperdiçará suas energias em turbulência interior.

Mas como descobrir essas estratégias alternativas? A resposta é basicamente simples: se alguém opera com segurança inconsciente e permanece aberto ao ambiente e envolvido nele, é provável que surja uma solução. O processo de descoberta de novos objetivos na vida é, em muitos aspectos, semelhante àquele pelo qual um artista cria uma obra de arte original. Enquanto um artista convencional começa a pintar uma tela sabendo o que quer pintar e mantém sua intenção original até que o trabalho esteja terminado, um artista original com igual treinamento técnico começa com um objetivo profundamente sentido, mas indefinido em mente,

continua modificando a imagem em resposta às cores e formas inesperadas que emergem na tela, e termina com uma

trabalho finalizado que provavelmente não se assemelhará a nada com que ela começou. Se o artista é sensível aos seus sentimentos internos, sabe o que gosta e o que não gosta e presta atenção ao que está acontecendo na tela, uma boa pintura certamente surgirá. Por outro lado, se ela mantém uma noção preconcebida de como a pintura deve ser, sem responder às possibilidades sugeridas pelas formas que se desenvolvem diante dela, a pintura provavelmente será banal.

Todos nós começamos com noções preconcebidas do que queremos da vida. Isso inclui as necessidades básicas programadas por nossos genes para garantir a sobrevivência – a necessidade de comida, conforto, sexo, domínio sobre outros seres. Eles também incluem os desejos que nossa cultura específica inculcou em nós — ser magros, ricos, educados e queridos. Se abraçarmos esses objetivos e tivermos sorte, poderemos replicar a imagem física e social ideal para nosso tempo e lugar históricos. Mas será este o melhor uso de nossa energia psíquica? E se não conseguirmos realizar esses fins? Nunca nos daremos conta de outras possibilidades a menos que, como o pintor que observa com cuidado o que está acontecendo na tela, prestemos atenção ao que está acontecendo ao nosso redor e avaliemos os eventos com base em seu impacto direto em como nos sentimos, em vez de avaliá-los exclusivamente em termos de noções preconcebidas. Se fizermos isso, podemos descobrir que, ao contrário do que fomos levados a acreditar, é mais gratificante ajudar outra pessoa do que derrotá-la, ou que é mais agradável conversar com o filho de dois anos do que brincar. golfe com o presidente da empresa.

O EU AUTOTÉLICO: UM RESUMO

Neste capítulo, vimos demonstrado repetidamente que as forças externas não determinam se a adversidade poderá ser transformada em prazer. Uma pessoa saudável, rica, forte e poderosa não tem maiores chances de estar no controle de sua consciência do que uma pessoa doente, pobre, fraca e oprimida. A diferença entre alguém que gosta da vida e alguém que é oprimido por ela é produto de uma combinação de tais fatores externos e da maneira como a pessoa os interpreta – isto é, se ela vê os desafios como ameaças ou oportunidades de ação.

O “eu autotélico” é aquele que facilmente traduz ameaças potenciais em desafios agradáveis e, portanto, mantém sua harmonia interior. Pode-se dizer que uma pessoa que nunca está entediada, raramente ansiosa, envolvida com o que está acontecendo e em fluxo a maior parte do tempo tem um eu autotélico. O termo significa literalmente “um self que tem objetivos autocontidos” e reflete a ideia de que tal indivíduo tem relativamente poucos objetivos que não se originam dentro do self. Para a maioria das pessoas, as metas são moldadas diretamente por necessidades biológicas e convenções sociais e, portanto, sua origem está fora do eu. Para uma pessoa autotélica, os objetivos primários emergem da experiência avaliada na consciência e, portanto, do próprio eu.

O self autotélico transforma a experiência potencialmente entrópica em fluxo. Portanto, as regras para desenvolver tal self são simples e derivam diretamente do modelo de fluxo. Resumidamente, eles podem ser resumidos da seguinte forma:

1. *Estabelecendo objetivos.* Para ser capaz de experimentar o fluxo, é preciso ter objetivos claros pelos quais lutar. Uma pessoa com um self autotélico aprende a fazer escolhas – desde compromissos para a vida toda, como casar e estabelecer uma vocação, até decisões triviais, como o que fazer no fim de semana ou como passar o tempo esperando no consultório do dentista – sem muita necessidade. barulho e o mínimo de pânico.

A seleção de uma meta está relacionada ao reconhecimento dos desafios. Se eu decidir aprender tênis, terei que aprender a sacar, usar meu

backhand e forehand, desenvolver minha resistência e meus reflexos. Ou a causa

A sequência pode ser invertida: porque gostei de bater a bola por cima da rede, posso desenvolver o objetivo de aprender a jogar tênis. De qualquer forma, objetivos e desafios implicam-se mutuamente.

Assim que os objetivos e desafios definem um sistema de ação, eles, por sua vez, sugerem as habilidades necessárias para operar dentro dele. Se eu decidir largar meu emprego e me tornar um operador de resort, devo aprender sobre gerenciamento de hotéis, financiamento, locais comerciais e assim por diante. É claro que a sequência também pode começar na ordem inversa: o que percebo como minhas habilidades pode levar ao desenvolvimento de um objetivo específico que se baseia nesses pontos fortes – posso decidir me tornar um operador de resort porque me vejo como tendo o direito qualificações para isso.

E para desenvolver habilidades, é preciso prestar atenção aos resultados de suas ações – para monitorar o feedback. Para me tornar um bom operador de resort, tenho que interpretar corretamente o que os banqueiros que podem me emprestar dinheiro pensam sobre minha proposta de negócio. Eu preciso saber quais recursos da operação são atraentes para os clientes e quais recursos eles não gostam. Sem atenção constante ao feedback, eu logo me desligaria do sistema de ação, deixaria de desenvolver habilidades e me tornaria menos eficaz.

Uma das diferenças básicas entre uma pessoa com um eu autotélico e uma sem ele é que a primeira sabe que foi ela quem escolheu qualquer objetivo que esteja perseguindo. O que ela faz não é aleatório, nem é resultado de forças determinantes externas. Este fato resulta em dois resultados aparentemente opostos. Por um lado, tendo um sentimento de propriedade de suas decisões, a pessoa se dedica mais fortemente aos seus objetivos. Suas ações são confiáveis e controladas internamente. Por outro lado, sabendo que são seus, ela pode modificar mais facilmente seus objetivos sempre que as razões para preservá-los não fizerem mais sentido. A esse respeito, o comportamento de uma pessoa autotélica é mais consistente e mais flexível.

2. *Imersão na atividade.* Depois de escolher um sistema de ação, uma pessoa com personalidade autotélica se envolve profundamente com o que quer que esteja fazendo. Seja pilotando um avião sem escalas ao redor do

mundo ou lavando pratos após o jantar, ele investe atenção na tarefa em mãos.

Para fazê-lo com sucesso, é preciso aprender a equilibrar as oportunidades de ação com as habilidades que possui. Algumas pessoas começam com irrealistas

expectativas, como tentar salvar o mundo ou ficar milionário antes dos vinte anos. Quando suas esperanças são frustradas, a maioria fica desanimada, e seus eus murcham pela perda de energia psíquica gasta em tentativas infrutíferas. No outro extremo, muitas pessoas ficam estagnadas porque não confiam em seu próprio potencial. Eles escolhem a segurança de objetivos triviais e detêm o crescimento da complexidade no nível mais baixo disponível. Para alcançar o envolvimento com um sistema de ação, é preciso encontrar uma malha relativamente próxima entre as demandas do ambiente e a capacidade de agir.

Por exemplo, suponha que uma pessoa entre em uma sala cheia de pessoas e decida “se juntar à festa”, ou seja, conhecer o maior número possível de pessoas enquanto se diverte. Se a pessoa carece de um self autotético, ela pode ser incapaz de iniciar uma interação por si mesma e se retirar para um canto, esperando que alguém a note. Ou ele pode tentar ser barulhento e excessivamente esperto, afastando as pessoas com uma amizade inadequada e superficial. Nenhuma das estratégias seria muito bem-sucedida ou provavelmente proporcionaria um bom momento. Uma pessoa com um eu autotético, ao entrar na sala, desviaria sua atenção de si mesma para a festa – o “sistema de ação” ao qual deseja ingressar. Ele observava os convidados, tentava adivinhar quais deles poderiam ter interesses e temperamentos compatíveis, e comece a conversar com essa pessoa sobre tópicos que ela suspeita que serão mutuamente aceitáveis. Se o feedback for negativo - se a conversa se tornar chata ou acima da cabeça de um parceiro - ele tentará um tópico diferente ou um parceiro diferente. Somente quando as ações de uma pessoa são apropriadamente combinadas com as oportunidades do sistema de ação ela realmente se envolve.

O envolvimento é grandemente facilitado pela capacidade de concentração. As pessoas que sofrem de distúrbios de atenção, que não conseguem evitar que suas mentes divaguem, sempre se sentem excluídas do fluxo da vida. Eles estão à mercê de qualquer estímulo disperso por acaso. Distrair-se contra a vontade é o sinal mais seguro de que não se está no controle. No entanto, é incrível o pouco esforço que a maioria das pessoas faz para melhorar o controle de sua atenção. Se ler um livro parece muito difícil, em vez de aguçar a concentração, tendemos a deixá-lo de lado e ligar a televisão, o que não apenas requer atenção mínima, mas na verdade

tende a difundir o pouco que ele comanda com edição irregular, interrupções comerciais e conteúdo geralmente vazio.

3. *Prestando atenção no que está acontecendo.* A concentração leva ao envolvimento, que só pode ser mantido por constantes aportes de atenção. Os atletas estão cientes de que em uma corrida mesmo um lapso momentâneo pode significar uma derrota completa. Um campeão peso-pesado pode ser nocauteado se não vir o uppercut de seu oponente chegando. O jogador de basquete perderá a rede se se deixar distrair pelo rugido da multidão. As mesmas armadilhas ameaçam quem participa de um sistema complexo: para permanecer nele, ele deve continuar investindo energia psíquica. O pai que não ouve atentamente o filho prejudica a interação, o advogado cuja atenção falha pode perder o caso, e o cirurgião cuja mente divaga pode perder o paciente.

Ter um self autotélico implica a capacidade de sustentar o envolvimento. A autoconsciência, que é a fonte mais comum de distração, não é um problema para essa pessoa. Em vez de se preocupar com o que ele está fazendo, como ele parece do lado de fora, ele está totalmente comprometido com seus objetivos. Em alguns casos, é a profundidade do envolvimento que empurra a autoconsciência para fora da consciência, enquanto às vezes é o contrário: é a própria falta de autoconsciência que torna possível o envolvimento profundo. Os elementos da personalidade autotélica estão relacionados uns aos outros por laços de causação mútua. Não importa por onde se comece — se escolhe primeiro os objetivos, desenvolve habilidades, cultiva a capacidade de concentração ou se livra da autoconsciência. Pode-se começar em qualquer lugar,

Uma pessoa que presta atenção a uma interação em vez de se preocupar consigo mesma obtém um resultado paradoxal. Ela não se sente mais como um indivíduo separado, mas seu eu se torna mais forte. O indivíduo autotélico cresce além dos limites da individualidade ao investir energia psíquica em um sistema no qual está inserido. Por causa dessa união da pessoa e do sistema, o self emerge em um nível mais alto de complexidade. É por isso que é melhor ter amado e perdido do que nunca ter amado.

O self de uma pessoa que vê tudo de uma perspectiva egocêntrica pode ser mais seguro, mas certamente será um empobrecido em relação ao de uma pessoa que está disposta a se comprometer, a se envolver,

e quem está disposto a prestar atenção ao que está acontecendo por causa da interação, em vez de puramente por interesse próprio.

Durante a cerimônia de inauguração da enorme escultura de Picasso ao ar livre de Chicago na praça em frente à Prefeitura, por acaso eu estava ao lado de um advogado de ferimento pessoal que eu conhecia. Enquanto o discurso inaugural continuava, notei um olhar de intensa concentração em seu rosto e que seus lábios estavam se movendo. Questionado sobre o que estava pensando, ele respondeu que estava tentando estimar a quantia de dinheiro que a cidade teria que pagar para resolver os processos envolvendo crianças que se machucaram ao escalar a escultura.

Este advogado teve sorte, porque ele poderia transformar tudo o que via em um problema profissional que suas habilidades poderiam dominar e, assim, viver em fluxo constante? Ou ele estava se privando de uma oportunidade de crescimento prestando atenção apenas ao que já conhecia e ignorando as dimensões estética, cívica e social do evento? Talvez ambas as interpretações sejam precisas. A longo prazo, no entanto, olhar o mundo exclusivamente a partir da pequena janela que a pessoa oferece é sempre limitante. Mesmo o físico, artista ou político mais respeitado torna-se um chato e deixa de aproveitar a vida se tudo o que lhe interessa é seu papel limitado no universo.

4. *Aprendendo a desfrutar da experiência imediata.* O resultado de ter um self autotélico - de aprender a estabelecer metas, desenvolver habilidades, ser sensível ao feedback, saber como se concentrar e se envolver - é que se pode aproveitar a vida mesmo quando as circunstâncias objetivas são brutais e desagradáveis. Estar no controle da mente significa que literalmente qualquer coisa que acontece pode ser uma fonte de alegria. Sentir uma brisa em um dia quente, ver uma nuvem refletida na fachada de vidro de um arranha-céu, trabalhar em um negócio, observar uma criança brincar com um cachorrinho, beber um copo de água podem ser sentidas como experiências profundamente satisfatórias que enriquecer a vida.

Alcançar esse controle, no entanto, requer determinação e disciplina. A experiência ideal não é o resultado de uma abordagem hedonista e comedora de lótus da vida. Uma atitude relaxada e laissez-faire não é uma defesa suficiente contra o caos. Como vimos desde o início deste livro, para ser capaz de transformar eventos aleatórios em fluxo, é preciso desenvolver habilidades que ampliem capacidades, que nos tornem mais do que somos.

O Flow leva os indivíduos à criatividade e realizações extraordinárias. A necessidade de

desenvolver habilidades cada vez mais refinadas para sustentar o prazer é o que está por trás da evolução da cultura. Isso motiva indivíduos e culturas a se transformarem em entidades mais complexas. As recompensas de criar ordem na experiência fornecem a energia que impulsiona a evolução — elas abrem o caminho para aqueles nossos descendentes vagamente imaginados, mais complexos e sábios do que nós, que em breve tomarão nosso lugar.

Mas para transformar toda a existência em uma experiência de fluxo, não é suficiente aprender meramente como controlar os estados de consciência momento a momento. Também é necessário ter um contexto geral de objetivos para que os eventos da vida cotidiana façam sentido. Se uma pessoa passar de uma atividade de fluxo para outra sem uma ordem de conexão, será difícil no final de sua vida olhar para os anos passados e encontrar significado no que aconteceu. Criar harmonia em tudo o que se faz é a última tarefa que a teoria do fluxo apresenta àqueles que desejam alcançar a experiência ideal; é uma tarefa que envolve transformar a totalidade da vida em uma atividade de fluxo único, com objetivos unificados que proporcionam um propósito constante.

A CONSTRUÇÃO DO SIGNIFICADO

NÃO É INCOMUM que jogadores de tênis famosos estejam profundamente comprometidos com seu jogo, tenham prazer em jogar, mas fora da quadra sejam rabugentos e hostis. Picasso gostava de pintar, mas assim que largou os pincéis se transformou em um homem bastante desagradável. Bobby Fischer, o gênio do xadrez, parecia ser impotente inepto, exceto quando sua mente estava no xadrez. Esses e inúmeros exemplos semelhantes são um lembrete de que ter alcançado o fluxo em uma atividade não garante necessariamente que ela será transportada para o resto da vida.

Se gostássemos do trabalho e das amizades, e encarássemos cada desafio como uma oportunidade para desenvolver novas habilidades, estaríamos recebendo recompensas por viver que estão fora do reino da vida comum. No entanto, mesmo isso não seria suficiente para nos garantir uma experiência ideal. Enquanto o prazer segue aos poucos a partir de atividades não ligadas umas às outras de maneira significativa, a pessoa ainda está vulnerável aos caprichos do caos. Mesmo a carreira mais bem-sucedida, o relacionamento familiar mais gratificante, eventualmente, seca. Mais cedo ou mais tarde, o envolvimento no trabalho deve ser reduzido. Os cônjuges morrem, os filhos crescem e vão embora. Para abordar a experiência ideal o mais próximo possível do ser humano, é necessário um último passo no controle da consciência.

O que isso envolve é transformar toda a vida em uma experiência de fluxo unificado. Se uma pessoa se propõe a atingir um objetivo bastante difícil, a partir do qual todos os outros

os objetivos seguem logicamente, e se ele ou ela investir toda a energia no desenvolvimento de habilidades para atingir esse objetivo, então as ações e os sentimentos estarão em harmonia, e as partes separadas da vida se encaixarão – e cada atividade “fará sentido” no presente, bem como em vista do passado e do futuro. Dessa forma, é possível dar sentido à vida inteira.

Mas não é incrivelmente ingênuo esperar que a vida tenha um significado geral coerente? Afinal, pelo menos desde que Nietzsche concluiu que Deus estava morto, filósofos e cientistas sociais estiveram ocupados demonstrando que a existência não tem propósito, que o acaso e as forças impessoais governam nosso destino e que todos os valores são relativos e, portanto, arbitrários. É verdade que a vida não tem sentido, se com isso queremos dizer uma meta suprema construída no tecido da natureza e da experiência humana, uma meta válida para cada indivíduo. Mas não se segue que a vida não possa ter sentido. Muito do que chamamos de cultura e civilização consiste em esforços que as pessoas fizeram, geralmente contra todas as probabilidades, para criar um senso de propósito para si e seus descendentes. Uma coisa é reconhecer que a vida é, por si só, sem sentido. Outra coisa é aceitar isso com resignação. O primeiro fato não implica o segundo mais do que o fato de não termos asas nos impede de voar.

Do ponto de vista de um indivíduo, não importa qual seja o objetivo final — desde que seja convincente o suficiente para ordenar uma vida inteira de energia psíquica. O desafio pode envolver o desejo de ter a melhor coleção de garrafas de cerveja do bairro, a resolução de encontrar a cura para o câncer ou simplesmente o imperativo biológico de ter filhos que sobrevivam e prosperem. Desde que forneça objetivos claros, regras claras de ação e uma maneira de se concentrar e se envolver, qualquer objetivo pode servir para dar sentido à vida de uma pessoa.

Nos últimos anos, conheci vários profissionais muçulmanos — engenheiros eletrônicos, pilotos, empresários e professores, principalmente da Arábia Saudita e de outros estados do Golfo. Ao conversar com eles, fiquei impressionado com o quão relaxados a maioria deles parecia estar mesmo sob forte pressão. “Não há nada”, disseram-me aqueles a quem perguntei, com palavras diferentes, mas com a mesma mensagem: “Não nos chateamos porque acreditamos que nossa vida está nas mãos de Deus, e o que Ele decidir será tudo bem conosco.” Essa fé implícita também

costumava ser difundida em nossa cultura, mas não é fácil encontrá-la agora. Muitos de nós temos que descobrir

uma meta que dará sentido à vida por nós mesmos, sem a ajuda de uma fé tradicional.

O QUE SIGNIFICA

Significado é um conceito difícil de definir, pois qualquer definição corre o risco de ser circular. Como falamos sobre o significado do próprio significado? Existem três maneiras pelas quais descompactar o sentido desta palavra ajuda a iluminar o último passo para alcançar a experiência ideal. Seu primeiro uso aponta para o fim, propósito, significado de algo, como em: Qual é o sentido da vida? Esse sentido da palavra reflete a suposição de que os eventos estão ligados uns aos outros em termos de um objetivo final; que há uma ordem temporal, uma conexão causal entre eles. Ele assume que os fenômenos não são aleatórios, mas se enquadram em padrões reconhecíveis dirigidos por um propósito final. O segundo uso da palavra refere-se às intenções de uma pessoa: Ela geralmente quer dizer bem. O que esse sentido de significado implica é que as pessoas revelam seus propósitos em ação; que seus objetivos sejam expressos de maneira previsível, consistente e ordenada. Finalmente, o terceiro sentido em que a palavra é usada refere-se à ordenação da informação, como quando se diz: Otorrinolaringologia significa o estudo do ouvido, nariz e garganta, ou: Céu vermelho à noite significa bom tempo pela manhã. Esse sentido de significado aponta para a identidade de palavras diferentes, a relação entre eventos e, portanto, ajuda a esclarecer, a estabelecer ordem entre informações não relacionadas ou conflitantes.

Criar significado envolve trazer ordem aos conteúdos da mente, integrando as próprias ações em uma experiência de fluxo unificado. Os três sentidos da palavra significado mencionados acima tornam mais claro como isso é realizado. As pessoas que consideram suas vidas significativas geralmente têm uma meta desafiadora o suficiente para consumir todas as suas energias, uma meta que pode dar significado às suas vidas. Podemos nos referir a este processo como atingir o propósito. Para experimentar o fluxo, é preciso estabelecer metas para suas ações: ganhar um jogo, fazer amizade com uma pessoa, realizar algo de uma determinada maneira. O objetivo em si geralmente não é importante; o que importa é que ela concentre a atenção de uma pessoa e a envolva em uma atividade realizável

e agradável. De maneira semelhante, algumas pessoas são capazes de trazer o mesmo foco nítido para sua energia psíquica por toda a vida. Os objetivos não relacionados das atividades de fluxo separadas se fundem em um

abrangente conjunto de desafios que dá propósito a tudo que uma pessoa faz. Existem maneiras muito diferentes de estabelecer essa direcionalidade. Napoleão dedicou sua vida e, no processo, de bom grado levou à morte centenas de milhares de soldados franceses, à busca obstinada do poder. Madre Teresa investiu todas as suas energias para ajudar os desamparados, porque sua vida foi dada por um amor incondicional baseado na crença em Deus, em uma ordem espiritual além do alcance de seus sentidos.

De um ponto de vista puramente psicológico, Napoleão e Madre Teresa podem ter alcançado níveis iguais de propósito interior e, portanto, de experiência ideal. As diferenças óbvias entre eles levam a uma questão ética mais ampla: quais foram as consequências dessas duas formas de dar sentido à vida? Podemos concluir que Napoleão trouxe o caos a milhares de vidas, enquanto Madre Teresa reduziu a entropia na consciência de muitos. Mas aqui não tentaremos julgar o valor objetivo das ações; estaremos preocupados, em vez disso, com a tarefa mais modesta de descrever a ordem subjetiva que um propósito unificado traz à consciência individual. Nesse sentido, a resposta ao velho enigma “Qual é o sentido da vida?” acaba por ser surpreendentemente simples. O sentido da vida é sentido: o que quer que seja, de onde quer que venha,

O segundo sentido da palavra significado refere-se à expressão da intencionalidade. E esse sentido também é apropriado para a questão de como criar sentido transformando toda a vida em uma atividade de fluxo. Não basta encontrar um propósito que unifique os objetivos; é preciso também realizar e enfrentar seus desafios. O propósito deve resultar em esforços; intenção deve ser traduzida em ação. Podemos chamar isso de resolução na busca de seus objetivos. O que conta não é tanto se uma pessoa realmente consegue o que se propôs a fazer; em vez disso, importa se o esforço foi despendido para atingir a meta, em vez de ser difundido ou desperdiçado. Quando “o matiz nativo da resolução é enfraquecido pelo pálido molde do pensamento”, observou Hamlet, “... empresas de grande força e momento... perdem o nome de ação.” Poucas coisas são mais tristes do que encontrar uma pessoa que sabe exatamente o que deve fazer, mas não consegue reunir energia suficiente para fazê-lo. “Aquele que deseja, mas não age”, escreveu Blake com seu vigor costumeiro, “produz pestilência”.

A terceira e última forma pela qual a vida adquire sentido é o resultado das duas etapas anteriores. Quando um objetivo importante é perseguido com resolução,

e todas as atividades variadas de uma pessoa se encaixam em uma experiência de fluxo unificada, o resultado é que a harmonia é trazida à consciência. Alguém que conhece seus desejos e trabalha com propósito para alcançá-los é uma pessoa cujos sentimentos, pensamentos e ações são congruentes uns com os outros e, portanto, é uma pessoa que alcançou a harmonia interior. Na década de 1960, esse processo era chamado de “colocar a cabeça no lugar”, mas em praticamente todos os outros períodos históricos um conceito semelhante foi usado para descrever esse passo necessário para viver uma vida boa. Alguém que está em harmonia não importa o que faça, não importa o que esteja acontecendo com ele, sabe que sua energia psíquica não está sendo desperdiçada em dúvidas, arrependimentos, culpas e medos, mas é sempre empregada de maneira útil.

Propósito, resolução e harmonia unificam a vida e lhe dão significado, transformando-a em uma experiência de fluxo contínuo. A quem alcança este estado nunca faltará realmente mais nada. Uma pessoa cuja consciência está assim ordenada não precisa temer acontecimentos inesperados, nem mesmo a morte. Cada momento vivo fará sentido e a maior parte será agradável. Isso certamente soa desejável. Então, como alguém consegue isso?

CULTIVAR PROPÓSITO

Na vida de muitas pessoas é possível encontrar um propósito unificador que justifique as coisas que elas fazem dia após dia — uma meta que, como um campo magnético, atrai sua energia psíquica, uma meta da qual todas as metas menores dependem. Essa meta definirá os desafios que uma pessoa precisa enfrentar para transformar sua vida em uma atividade de fluxo. Sem tal propósito, mesmo a consciência mais bem ordenada carece de significado.

Ao longo da história humana, inúmeras tentativas foram feitas para descobrir os objetivos finais que dariam sentido à experiência. Essas tentativas muitas vezes foram muito diferentes umas das outras. Por exemplo, na antiga civilização grega, segundo a filósofa social Hannah Arendt, os homens buscavam alcançar a imortalidade por meio de atos heróicos, enquanto no mundo cristão homens e mulheres esperavam alcançar a vida eterna por meio de atos santos. Os objetivos finais, na opinião de Arendt, devem acomodar a questão da mortalidade: devem dar a homens e mulheres um propósito que se estenda além do túmulo. Tanto a imortalidade quanto a eternidade realizam isso, mas de maneiras muito diferentes. Os heróis gregos realizaram atos nobres para atrair a admiração de seus pares, esperando que seus atos altamente pessoais de bravura fossem transmitidos em canções e histórias de geração em geração. Sua identidade, portanto, continuaria a existir na memória de seus descendentes. Os santos, ao contrário, entregaram a individualidade para fundir seus pensamentos e ações com a vontade de Deus, esperando viver para sempre em união com Ele. O herói e o santo, na medida em que dedicaram a totalidade de sua energia psíquica a um objetivo abrangente que prescrevia um padrão coerente de comportamento a ser seguido até a morte, transformaram suas vidas em experiências de fluxo unificado. Outros membros da sociedade ordenaram suas próprias ações menos exaltadas sobre esses modelos notáveis, dando um significado menos claro, mas mais ou menos adequado para suas próprias vidas. continuariam a existir na memória de seus descendentes. Os santos, ao contrário, entregaram a

individualidade para fundir seus pensamentos e ações com a vontade de Deus, esperando viver para sempre em união com Ele. O herói e o santo, na medida em que dedicaram a totalidade de sua energia psíquica a um objetivo abrangente que prescrevia um padrão coerente de comportamento a ser seguido até a morte, transformaram suas vidas em experiências de fluxo unificado. Outros membros da sociedade ordenaram suas próprias ações menos exaltadas sobre esses modelos notáveis, dando um significado menos claro, mas mais ou menos adequado para suas próprias vidas. continuariam a existir na memória de seus descendentes. Os santos, ao contrário, entregaram a individualidade para fundir seus pensamentos e ações com a vontade de Deus, esperando viver para sempre em união com Ele. O herói e o santo, na medida em que dedicaram a totalidade de sua energia psíquica a um objetivo abrangente que prescrevia um padrão coerente de comportamento a ser seguido até a morte, transformaram suas vidas em experiências de fluxo unificado. Outros membros da sociedade ordenaram suas próprias ações menos exaltadas sobre esses modelos notáveis, dando um significado menos claro, mas mais ou menos adequado para suas próprias vidas. O herói e o santo, na medida em que dedicaram a totalidade de sua energia psíquica a um objetivo abrangente que prescrevia um padrão coerente de comportamento a ser seguido até a morte, transformaram suas vidas em experiências de fluxo unificado. Outros membros da sociedade ordenaram suas próprias ações menos exaltadas sobre esses modelos notáveis, dando um significado menos claro, mas mais ou menos adequado para suas próprias vidas. O herói e o santo, na medida em que dedicaram a totalidade de sua energia psíquica a um objetivo abrangente que prescrevia um padrão coerente de comportamento a ser seguido até a morte, transformaram suas vidas em experiências de fluxo unificado. Outros membros da sociedade ordenaram suas próprias ações menos exaltadas sobre esses modelos notáveis, dando um significado menos claro, mas mais ou menos adequado para suas próprias vidas.

Toda cultura humana, por definição, contém sistemas de significado que podem servir como o propósito abrangente pelo qual os indivíduos podem ordenar seus objetivos. Por exemplo, Pitrim Sorokin dividiu as várias épocas do Ocidente

civilização em três tipos, que ele acreditava terem se alternado por mais de vinte e cinco séculos, às vezes durando centenas de anos, às vezes apenas algumas décadas. Ele as chamou de fases sensata, ideacional e idealista da cultura, e tentou demonstrar que em cada uma delas um conjunto diferente de prioridades justificava os objetivos da existência.

As culturas sensoriais são integradas em torno de visões da realidade projetadas para satisfazer os sentidos. Eles tendem a ser epicuristas, utilitários, preocupados principalmente com necessidades concretas. Em tais culturas, arte, religião, filosofia e comportamento cotidiano glorificam e justificam objetivos em termos de experiência tangível. De acordo com Sorokin, a cultura sensata predominou na Europa de cerca de 440 a cerca de 200 aC, com um pico entre 420 e 400 aC; tornou-se dominante mais uma vez no século passado, pelo menos nas democracias capitalistas avançadas. As pessoas em uma cultura sensorial não são necessariamente mais materialistas, mas organizam seus objetivos e justificam seu comportamento com referência principalmente ao prazer e à praticidade, e não a princípios mais abstratos. Os desafios que eles veem estão quase exclusivamente preocupados em tornar a vida mais fácil, mais confortável, mais agradável. Eles tendem a identificar o bem com o que se sente bem e desconfiam dos valores idealizados.

As culturas ideacionais são organizadas em um princípio oposto ao sensato: elas desprezam o tangível e lutam por fins não materiais e sobrenaturais. Eles enfatizam princípios abstratos, ascetismo e transcendência de preocupações materiais. A arte, a religião, a filosofia e a justificação do comportamento cotidiano tendem a subordinar-se à realização dessa ordem espiritual. As pessoas voltam sua atenção para a religião ou ideologia e veem seus desafios não em termos de tornar a vida mais fácil, mas de alcançar clareza e convicção interior. A Grécia de 600 a 500 aC e a Europa Ocidental de 200 aC a 400 dC são os pontos altos dessa visão de mundo, segundo Sorokin. Exemplos mais recentes e perturbadores podem incluir o interlúdio nazista na Alemanha, os regimes comunistas na Rússia e na China e o renascimento islâmico no Irã.

Um exemplo simples pode ilustrar a diferença entre culturas organizadas em torno de princípios sensoriais e ideacionais. Em nossa própria sociedade, bem como nas sociedades fascistas, a aptidão física é valorizada e a beleza do corpo humano adorada. Mas as razões para fazê-lo

são muito diferentes. Em nossa cultura sensorial, o corpo é cultivado para alcançar a saúde e

prazer. Em uma cultura ideacional, o corpo é valorizado principalmente como símbolo de algum princípio abstrato de perfeição metafísica associado à ideia da “raça ariana” ou “valor romano”. Em uma cultura sensata, um pôster de um jovem bonito pode produzir uma resposta sexual a ser usada para fins comerciais. Em uma cultura ideacional, o mesmo cartaz faria uma declaração ideológica e seria usado para fins políticos.

É claro que em nenhum momento um grupo de pessoas molda seu propósito por meio de apenas uma dessas duas maneiras de ordenar a experiência com a exclusão da outra. A qualquer momento, vários subtipos e combinações da visão de mundo sensata e ideacional podem coexistir na mesma cultura e até na consciência do mesmo indivíduo. O chamado estilo de vida yuppie, por exemplo, baseia-se principalmente em princípios sensatos, enquanto o fundamentalismo do Cinturão Bíblico se baseia em premissas ideacionais. Essas duas formas, em suas muitas variantes, coexistem com certa dificuldade em nosso sistema social atual. E qualquer um, funcionando como um sistema de metas, pode ajudar a organizar a vida em uma atividade de fluxo coerente.

Não apenas as culturas, mas também os indivíduos incorporam esses sistemas de significado em seu comportamento. Líderes empresariais como Lee Iacocca ou H. Ross Perot, cujas vidas são ordenadas por desafios empresariais concretos, muitas vezes exibem as melhores características da abordagem sensata da vida. Os aspectos mais primitivos da visão de mundo sensorial são representados por alguém como Hugh Hefner, cuja “filosofia playboy” celebra a busca simplória do prazer. Representantes de uma abordagem ideacional irrefletida incluem ideólogos e místicos que defendem soluções transcendentais simples, como a fé cega na providência divina. Existem, é claro, muitas permutações e combinações diferentes: televangelistas como os Bakkers ou Jimmy Swaggart exortam publicamente seu público a valorizar metas ideacionais, enquanto em particular se entregam ao luxo e à sensualidade.

Ocasionalmente, uma cultura consegue integrar esses dois princípios dialeticamente opostos em um todo convincente que preserva as vantagens de ambos, enquanto neutraliza as desvantagens de cada um. Sorokin chama essas culturas de “idealistas”. Combinam a aceitação da experiência sensorial concreta com a reverência pelos fins espirituais. Na Europa Ocidental, o final da Idade Média e o Renascimento foram classificados por Sorokin como relativamente mais idealistas, com os pontos mais altos

alcançados nas duas primeiras décadas do século XIV. Escusado será dizer que a solução idealista

parece ser a preferível, pois evita a indiferença que muitas vezes é a tônica das visões de mundo puramente materialistas e o ascetismo fanático que atormenta muitos sistemas ideativos.

A tricotomia simples de Sorokin é um método discutível de categorizar culturas, mas é útil para ilustrar alguns dos princípios pelos quais homens e mulheres acabam ordenando seus objetivos finais. A opção sensate é sempre bastante popular. Envolve responder a desafios concretos e moldar a vida de uma pessoa em termos de uma atividade de fluxo que tende a fins materiais. Entre suas vantagens está o fato de que as regras são compreendidas por todos e que o feedback tende a ser claro – a conveniência de saúde, dinheiro, poder e satisfação sexual raramente é controversa. Mas a opção ideacional também tem suas vantagens: os objetivos metafísicos podem nunca ser alcançados, mas o fracasso é quase impossível de provar: o verdadeiro crente sempre pode distorcer o feedback para usá-lo como prova de que ele estava certo, que ele está entre os escolhidos. . Provavelmente, a maneira mais satisfatória de unificar a vida em uma atividade de fluxo abrangente é através do modo idealista. Mas estabelecer desafios que envolvam a melhoria das condições materiais e ao mesmo tempo perseguir fins espirituais não é fácil, especialmente quando a cultura como um todo é predominantemente de caráter sensorial.

Outra maneira de descrever como os indivíduos ordenam suas ações é focar na complexidade dos desafios que eles colocam para si mesmos e não em seu conteúdo. Talvez o que mais importe não seja se uma pessoa é materialista ou idealista, mas quão diferenciados e integrados são os objetivos que ela persegue nessas áreas. Conforme discutido na seção final do capítulo 2, a complexidade depende de quão bem um sistema desenvolve suas características e potencialidades únicas e de quão bem relacionadas essas características estão entre si. A esse respeito, uma abordagem sensível da vida bem pensada, que respondesse a uma grande variedade de experiências humanas concretas e fosse internamente consistente, seria preferível a um idealismo irrefletido e vice-versa.

Há um consenso entre os psicólogos que estudam esses assuntos de que as pessoas desenvolvem seu conceito de quem são e do que desejam alcançar na vida, de acordo com uma sequência de etapas. Cada homem ou mulher começa com a necessidade de preservar o eu, para evitar que o corpo e seus objetivos básicos se desintegrem. Neste ponto, o significado da

vida é simples; é equivalente à sobrevivência, conforto e prazer. Quando a segurança do eu físico não é

mais em dúvida, a pessoa pode expandir o horizonte de seu sistema de significados para abraçar os valores de uma comunidade – a família, a vizinhança, um grupo religioso ou étnico. Essa etapa leva a uma maior complexidade do eu, embora geralmente implique a conformidade com as normas e padrões convencionais. O próximo passo no desenvolvimento envolve o individualismo reflexivo. A pessoa volta-se novamente para dentro, encontrando novos fundamentos para autoridade e valor dentro de si. Ele ou ela não está mais se conformando cegamente, mas desenvolve uma consciência autônoma. Nesse ponto, o objetivo principal da vida passa a ser o desejo de crescimento, aperfeiçoamento, atualização do potencial. O quarto passo, que se baseia em todos os anteriores, é um afastamento final de si mesmo, de volta à integração com outras pessoas e com valores universais.

Nesse cenário, construir um complexo sistema de significados parece envolver focar a atenção alternadamente no eu e no outro. Primeiro, a energia psíquica é investida nas necessidades do organismo, e a ordem psíquica equivale ao prazer. Quando esse nível é alcançado temporariamente, e a pessoa pode começar a dedicar atenção aos objetivos de uma comunidade, o que é significativo corresponde aos valores do grupo - religião, patriotismo e aceitação e respeito de outras pessoas fornecem os parâmetros da ordem interna. O próximo movimento da dialética traz a atenção de volta para o eu: tendo alcançado um sentimento de pertencimento a um sistema humano maior, a pessoa agora sente o desafio de discernir os limites do potencial pessoal. Isso leva a tentativas de auto-realização, a experimentação com diferentes habilidades, diferentes ideias e disciplinas. Nesse estágio, o prazer, em vez do prazer, torna-se a principal fonte de recompensas. Mas, como essa fase envolve tornar-se um buscador, a pessoa também pode enfrentar uma crise de meia-idade, uma mudança de carreira e um esforço cada vez mais desesperado contra as limitações da capacidade individual. Deste ponto em diante, a pessoa está pronta para a última mudança no redirecionamento de energia: tendo descoberto o que ela pode e, mais importante, não pode fazer sozinha, o objetivo final se funde com um sistema maior do que a pessoa – uma causa, uma ideia, uma entidade transcendental.

Nem todos passam pelos estágios dessa espiral de complexidade ascendente. Alguns nunca têm a oportunidade de ir além do primeiro passo.

Quando as exigências de sobrevivência são tão insistentes que uma pessoa não pode dedicar muito

atenção a qualquer outra coisa, ele ou ela não terá energia psíquica suficiente para investir nos objetivos da família ou da comunidade mais ampla. Somente o interesse próprio dará sentido à vida. A maioria das pessoas provavelmente está acomodada confortavelmente no segundo estágio de desenvolvimento, onde o bem-estar da família, ou da empresa, da comunidade ou da nação são as fontes de significado. Muito menos atingem o terceiro nível de individualismo reflexivo, e apenas uns poucos preciosos emergem mais uma vez para forjar uma unidade com valores universais. Portanto, esses estágios não refletem necessariamente o que acontece ou o que acontecerá; eles caracterizam o que pode acontecer se uma pessoa tiver sorte e conseguir controlar a consciência.

Os quatro estágios descritos acima são os mais simples dos modelos para descrever a emergência do significado ao longo de um gradiente de complexidade; outros modelos detalham seis ou até oito estágios. O número de etapas é irrelevante; o que conta é que a maioria das teorias reconhece a importância dessa tensão dialética, essa alternância entre diferenciação, por um lado, e integração, por outro. Deste ponto de vista, a vida individual parece consistir em uma série de diferentes “jogos”, com diferentes objetivos e desafios, que mudam com o tempo à medida que a pessoa amadurece. A complexidade exige que invistamos energia no desenvolvimento de quaisquer habilidades com as quais nascemos, em nos tornarmos autônomos, autoconfiantes, conscientes de nossa singularidade e de suas limitações. Ao mesmo tempo, devemos investir energia em reconhecer, compreender, e encontrar maneiras de se adaptar às forças além dos limites de nossa própria individualidade. Claro que não temos que realizar nenhum desses planos. Mas se não o fizermos, é provável que, mais cedo ou mais tarde, nos arrependamos.

FORJAR RESOLVER

O propósito dá direção aos esforços de alguém, mas não necessariamente torna a vida mais fácil. Metas podem levar a todo tipo de problema, e nesse ponto a pessoa fica tentada a desistir delas e encontrar um roteiro menos exigente para ordenar suas ações. O preço que se paga pela mudança de objetivos sempre que a oposição ameaça é que, embora se possa alcançar uma vida mais agradável e confortável, é provável que ela acabe vazia e sem sentido.

Os peregrinos que primeiro se estabeleceram neste país decidiram que a liberdade de adorar de acordo com sua consciência era necessária para manter a integridade de si mesmos. Eles acreditavam que nada importava mais do que manter o controle sobre seu relacionamento com o ser supremo. A escolha deles não era uma escolha nova para um objetivo final pelo qual ordenar a vida de alguém — muitas outras pessoas já haviam feito isso anteriormente. O que distinguia os peregrinos era que — como os judeus de Massada, os mártires cristãos, os cátaros do sul da França no final da Idade Média, que haviam feito escolhas semelhantes — eles não permitiam que a perseguição e as dificuldades embotassem sua determinação. Em vez disso, seguiram a lógica de suas convicções aonde quer que ela os levasse, agindo como se valesse a pena abrir mão de seus valores pelo conforto e até mesmo pela própria vida. E porque assim agiram, seus objetivos, de fato, tornaram-se valiosos, independentemente de terem sido originalmente valiosos. Porque seus objetivos se tornaram valiosos através do compromisso, eles ajudaram a dar sentido à existência dos Peregrinos.

Nenhum objetivo pode ter muito efeito a menos que seja levado a sério. Cada objetivo prescreve um conjunto de consequências e, se não estivermos preparados para lidar com elas, o objetivo perde o sentido. O alpinista que decide escalar um pico difícil sabe que estará exausto e em perigo durante a maior parte da escalada. Mas se ele desistir muito facilmente, sua busca será revelada como tendo pouco valor. O mesmo vale para todas as experiências de fluxo: há uma relação mútua entre os objetivos e o esforço

que eles exigem. As metas justificam o esforço que exigem no início, mas depois é o esforço que justifica a meta. A pessoa se casa porque o cônjuge parece digno de compartilhar sua vida, mas a menos que se comporte como se isso fosse verdade, a parceria parecerá perder valor com o tempo.

Tudo considerado, não se pode dizer que a humanidade faltou coragem para apoiar suas resoluções. Bilhões de pais, em todas as épocas e em todas as culturas, sacrificaram-se por seus filhos e, assim, tornaram a vida mais significativa para eles. Provavelmente tantos dedicaram todas as suas energias para preservar seus campos e seus rebanhos. Milhões mais entregaram tudo por causa de sua religião, seu país ou sua arte. Para aqueles que o fizeram de forma consistente, apesar da dor e do fracasso, a vida como um todo teve a chance de se tornar um episódio prolongado de fluxo: um conjunto de experiências focadas, concentradas, internamente coerentes e logicamente ordenadas, que, por causa de sua ordem interna, , foi sentido como significativo e agradável.

Mas à medida que a complexidade da cultura evolui, torna-se mais difícil atingir esse grau de resolução total. Há simplesmente muitos objetivos competindo por destaque, e quem pode dizer qual deles vale a dedicação de uma vida inteira? Apenas algumas décadas atrás, uma mulher se sentia perfeitamente justificada em colocar o bem-estar de sua família como seu objetivo final. Em parte, isso se deveu ao fato de que ela não tinha muitas outras opções. Hoje, agora que ela pode ser uma empresária, uma estudiosa, uma artista ou mesmo uma militar, não é mais “óbvio” que ser esposa e mãe deva ser a primeira prioridade de uma mulher. O mesmo embaraço das riquezas afeta a todos nós. A mobilidade libertou-nos dos vínculos com o nosso local de nascimento: já não há razão para nos envolvermos na nossa comunidade natal, para nos identificarmos com o nosso local de nascimento. Se a grama parece mais verde do outro lado da cerca, simplesmente nos mudamos para o outro campo — Que tal abrir aquele pequeno restaurante na Austrália? Estilos de vida e religiões são escolhas que são facilmente trocadas. No passado um caçador era um caçador até morrer, um ferreiro passava a vida aperfeiçoando seu ofício. Agora podemos abandonar nossas identidades profissionais à vontade: ninguém precisa permanecer um contador para sempre.

A riqueza de opções que enfrentamos hoje ampliou a liberdade pessoal a uma extensão que seria inconcebível até cem anos atrás. Mas a consequência inevitável de escolhas igualmente atraentes é a incerteza do propósito; a incerteza, por sua vez, enfraquece a resolução, e a falta de determinação acaba desvalorizando a escolha. Portanto, a liberdade não ajuda necessariamente a

desenvolver sentido na vida - pelo contrário. Se as regras de um jogo se tornarem muito flexíveis, a concentração se desvanece e é mais difícil obter uma experiência de fluxo.

O compromisso com um objetivo e com as regras que ele implica é muito mais fácil quando as escolhas são poucas e claras.

Isso não quer dizer que um retorno aos valores rígidos e escolhas limitadas do passado seria preferível – mesmo que isso fosse uma possibilidade, o que não é. A complexidade e a liberdade que nos foram impostas, e que nossos ancestrais lutaram tanto para alcançar, são um desafio que devemos encontrar maneiras de superar. Se o fizermos, a vida de nossos descendentes será infinitamente mais enriquecida do que qualquer coisa experimentada anteriormente neste planeta. Se não o fizermos, corremos o risco de desperdiçar nossas energias em objetivos contraditórios e sem sentido.

Mas enquanto isso, como sabemos onde investir a energia psíquica? Não há ninguém por aí para nos dizer: “Aqui está um objetivo pelo qual vale a pena gastar sua vida”. Como não há certeza absoluta para a qual recorrer, cada pessoa deve descobrir o propósito final por conta própria. Por tentativa e erro, por meio do cultivo intenso, podemos endireitar o emaranhado de objetivos conflitantes e escolher aquele que dará propósito à ação.

O autoconhecimento - um remédio antigo tão antigo que seu valor é facilmente esquecido - é o processo pelo qual se pode organizar opções conflitantes. “Conhece-te a ti mesmo” foi esculpido na entrada do oráculo de Delfos, e desde então incontáveis epigramas piedosos exaltam sua virtude. A razão pela qual o conselho é repetido com tanta frequência é que ele funciona. Precisamos, no entanto, redescobrir de novo a cada geração o que essas palavras significam, o que o conselho realmente implica para cada indivíduo. E para isso é útil expressá-lo em termos de conhecimento atual e vislumbrar um método contemporâneo para sua aplicação.

O conflito interno é o resultado de reivindicações concorrentes de atenção. Muitos desejos, muitos objetivos incompatíveis lutam para direcionar a energia psíquica para seus próprios fins. Segue-se que a única maneira de reduzir o conflito é separar as reivindicações essenciais daquelas que não são e arbitrar as prioridades entre as que permanecem. Existem basicamente duas maneiras de conseguir isso: o que os antigos chamavam de *vita activa*, uma vida de ação, e a *vita contemplativa*, ou o caminho da reflexão.

Imerso na *vita activa*, uma pessoa alcança o fluxo através do envolvimento total em desafios externos concretos. Muitos grandes líderes

como Winston Churchill ou Andrew Carnegie estabeleceram para si mesmos objetivos ao longo da vida que perseguiram com grande determinação, sem nenhuma luta interna aparente.

ou questionamento de prioridades. Executivos de sucesso, profissionais experientes e artesãos talentosos aprendem a confiar em seu julgamento e competência para que voltem a agir com a espontaneidade inconsciente das crianças. Se a arena para a ação for bastante desafiadora, uma pessoa pode experimentar um fluxo contínuo em seu chamado, deixando assim tão pouco espaço quanto possível para perceber a entropia da vida normal. Dessa forma, a harmonia é restaurada indiretamente à consciência — não enfrentando contradições e tentando resolver objetivos e desejos conflitantes, mas perseguindo objetivos escolhidos com tal intensidade que toda competição potencial é antecipada.

A ação ajuda a criar ordem interna, mas tem suas desvantagens. Uma pessoa fortemente dedicada a alcançar fins pragmáticos pode eliminar o conflito interno, mas muitas vezes ao preço de opções excessivamente restritas. O jovem engenheiro que pretende se tornar gerente de fábrica aos 45 anos e emprega todas as suas energias para isso pode navegar por vários anos com sucesso e sem hesitação. Mais cedo ou mais tarde, no entanto, alternativas adiadas podem reaparecer como dúvidas e arrependimentos intoleráveis. Valeu a pena sacrificar minha saúde pela promoção? O que aconteceu com aquelas crianças adoráveis que de repente se transformaram em adolescentes mal-humorados? Agora que alcancei o poder e a segurança financeira, o que faço com isso? Em outras palavras, os objetivos que sustentaram a ação ao longo de um período acabam por não ter poder suficiente para dar sentido à totalidade da vida.

É aí que entra a suposta vantagem de uma vida contemplativa. A reflexão imparcial sobre a experiência, uma ponderação realista das opções e suas consequências, há muito tempo é considerada a melhor abordagem para uma vida boa. Quer seja jogado no divã do psicanalista, onde os desejos reprimidos são laboriosamente reintegrados ao resto da consciência, quer seja realizado tão metodicamente como o teste de consciência dos jesuítas, que envolve rever as próprias ações uma ou mais vezes por dia para verificar se o que a pessoa tem feito nas últimas horas tem sido consistente com os objetivos de longo prazo, o autoconhecimento pode ser buscado de inúmeras maneiras, cada uma levando potencialmente a uma maior harmonia interior.

Atividade e reflexão devem, idealmente, complementar-se e apoiar-se mutuamente. A ação por si só é cega, a reflexão impotente. Antes de investir grandes quantidades de energia em um objetivo, vale a pena

levantar as questões fundamentais: isso é algo que eu realmente quero fazer? É algo que eu gosto de fazer? Eu sou

probabilidade de apreciá-lo no futuro próximo? O preço que eu – e outros – teremos que pagar vale a pena? Serei capaz de viver comigo mesmo se o conseguir?

Essas perguntas aparentemente fáceis são quase impossíveis de responder para alguém que perdeu o contato com sua própria experiência. Se um homem não se preocupou em descobrir o que quer, se sua atenção está tão concentrada em objetivos externos que ele deixa de perceber seus próprios sentimentos, então ele não pode planejar a ação de forma significativa. Por outro lado, se o hábito da reflexão é bem desenvolvido, a pessoa não precisa passar por um grande exame de consciência para decidir se um curso de ação é entrópico ou não. Ele saberá, quase intuitivamente, que essa promoção produzirá mais estresse do que vale, ou que essa amizade em particular, por mais atraente que seja, levaria a tensões inaceitáveis no contexto do casamento.

É relativamente fácil trazer ordem à mente por curtos períodos de tempo; qualquer objetivo realista pode fazer isso. Um bom jogo, uma emergência no trabalho, um interlúdio feliz em casa concentrarão a atenção e produzirão a experiência harmoniosa do fluxo. Mas é muito mais difícil estender esse estado de ser por toda a vida. Para isso é necessário investir energia em objetivos tão persuasivos que justifiquem o esforço mesmo quando nossos recursos estão esgotados e quando o destino é implacável em nos recusar a chance de ter uma vida confortável. Se os objetivos forem bem escolhidos, e se tivermos a coragem de cumpri-los apesar da oposição, estaremos tão concentrados nas ações e eventos ao nosso redor que não teremos tempo para sermos infelizes.

RECUPERANDO A HARMONIA

A consequência de forjar a vida por propósito e resolução é uma sensação de harmonia interior, uma ordem dinâmica nos conteúdos da consciência. Mas, pode-se argumentar, por que deveria ser tão difícil alcançar essa ordem interna? Por que alguém deveria se esforçar tanto para transformar a vida em uma experiência de fluxo coerente? As pessoas não nascem em paz consigo mesmas — a natureza humana não é naturalmente ordenada?

A condição original dos seres humanos, antes do desenvolvimento da consciência auto-reflexiva, deve ter sido um estado de paz interior perturbado apenas de vez em quando por marés de fome, sexualidade, dor e perigo. As formas de entropia psíquica que atualmente nos causam tanta angústia — desejos não realizados, expectativas frustradas, solidão, frustração, ansiedade, culpa — provavelmente foram invasores recentes da mente. São subprodutos do tremendo aumento da complexidade do córtex cerebral e do enriquecimento simbólico da cultura. Eles são o lado escuro do surgimento da consciência.

Se interpretássemos a vida dos animais com olhos humanos, concluiríamos que eles estão em fluxo na maior parte do tempo porque sua percepção do que deve ser feito geralmente coincide com o que eles estão preparados para fazer. Quando um leão sente fome, ele começa a resmungar e a procurar presas até que sua fome seja satisfeita; depois deita-se para se aquecer ao sol, sonhando os sonhos que os leões sonham. Não há razão para acreditar que sofre de ambição não cumprida, ou que está sobrecarregado por responsabilidades prementes. As habilidades dos animais são sempre compatíveis com demandas concretas porque suas mentes, como são, contêm apenas informações sobre o que está realmente presente no ambiente em relação aos seus estados corporais, conforme determinado pelo instinto. Assim, um leão faminto só percebe o que o ajudará a encontrar uma gazela, enquanto um leão saciado se concentra totalmente no calor do sol. Sua mente não pesa possibilidades indisponíveis no momento; não imagina alternativas agradáveis, nem é perturbado pelo medo do fracasso.

Os animais sofrem tanto quanto nós quando seus objetivos biologicamente programados são frustrados. Eles sentem as dores da fome, da dor e da insatisfação sexual.

insta. Cães criados para serem amigos do homem ficam perturbados quando deixados sozinhos por seus donos. Mas outros animais além do homem não estão em posição de ser a causa de seu próprio sofrimento; eles não são evoluídos o suficiente para serem capazes de sentir confusão e desespero mesmo depois de todas as suas necessidades serem satisfeitas. Quando livres de conflitos induzidos externamente, eles estão em harmonia consigo mesmos e experimentam a concentração perfeita que nas pessoas chamamos de fluxo.

A entropia psíquica peculiar à condição humana envolve ver mais a fazer do que se pode realmente realizar e sentir-se capaz de realizar mais do que as condições permitem. Mas isso só se torna possível se tivermos em mente mais de um objetivo ao mesmo tempo, estando cientes ao mesmo tempo de desejos conflitantes. Só pode acontecer quando a mente sabe não apenas o que é, mas também o que poderia ser. Quanto mais complexo for um sistema, mais espaço ele deixa em aberto para alternativas, e mais coisas podem dar errado com ele. Isso certamente se aplica à evolução da mente: à medida que aumentou seu poder de lidar com informações, o potencial de conflito interno também aumentou. Quando há muitas exigências, opções, desafios, ficamos ansiosos; quando muito poucos, ficamos entediados.

Para seguir a analogia evolucionária, e estendê-la da evolução biológica para a social, é provavelmente verdade que em culturas menos desenvolvidas, onde o número e a complexidade dos papéis sociais, dos objetivos alternativos e dos cursos de ação são insignificantes, as chances de experimentar fluxo são maiores. O mito do “selvagem feliz” baseia-se na constatação de que, livres de ameaças externas, os pré-letrados costumam exibir uma serenidade que parece invejável ao visitante de culturas mais diferenciadas. Mas o mito conta apenas metade da história: quando faminto ou ferido, o “selvagem” não é mais feliz do que nós; e ele pode estar nessa condição com mais frequência do que nós. A harmonia interior das pessoas tecnologicamente menos avançadas é o lado positivo de suas escolhas limitadas e de seu repertório estável de habilidades, assim como a confusão em nossa alma é a consequência necessária de oportunidades ilimitadas e perfectibilidade constante. Goethe representou esse dilema na barganha Doutor Fausto, o arquétipo do homem moderno, feita com Mefistófeles: o bom doutor ganhou conhecimento e poder, mas ao preço de introduzir desarmonia em sua alma.

Não há necessidade de visitar terras distantes para ver como o fluxo pode ser uma parte natural da vida. Toda criança, antes que a autoconsciência comece a interferir, age espontaneamente com total abandono e completo envolvimento. Tédio

é algo que as crianças precisam aprender da maneira mais difícil, em resposta a escolhas artificialmente restritas. Novamente, isso não significa que as crianças estão sempre felizes. Pais cruéis ou negligentes, pobreza e doença, os inevitáveis acidentes de vida fazem as crianças sofrerem intensamente. Mas uma criança raramente é infeliz sem uma boa razão. É compreensível que as pessoas tendam a ser tão nostálgicas sobre seus primeiros anos; como Ivan Ilitch, de Tolstoi, muitos sentem que a serenidade sincera da infância, a participação indivisa no aqui e agora, torna-se cada vez mais difícil de recuperar com o passar dos anos.

Quando podemos imaginar poucas oportunidades e poucas possibilidades, é relativamente fácil alcançar a harmonia. Os desejos são simples, as escolhas claras. Há pouco espaço para conflito e não há necessidade de compromisso. Essa é a ordem dos sistemas simples — ordem por padrão, por assim dizer. É uma harmonia frágil; passo a passo com o aumento da complexidade, as chances de entropia gerada internamente pelo sistema também aumentam.

Podemos isolar muitos fatores para explicar por que a consciência se torna mais complexa. No nível das espécies, a evolução biológica do sistema nervoso central é uma das causas. Não mais governada inteiramente por instintos e reflexos, a mente é dotada da duvidosa bênção da escolha. No nível da história humana, o desenvolvimento da cultura — de idiomas, sistemas de crenças, tecnologias — é outra razão pela qual os conteúdos da mente se diferenciam. À medida que os sistemas sociais passam de tribos de caça dispersas para cidades lotadas, eles dão origem a papéis mais especializados que muitas vezes exigem pensamentos e ações conflitantes da mesma pessoa. Todo homem não é mais um caçador, compartilhando habilidades e interesses com todos os outros homens. O agricultor e o moleiro, o padre e o soldado agora vêem o mundo de forma diferente um do outro. Não existe uma maneira correta de se comportar, e cada função requer habilidades diferentes. Também na vida individual, cada pessoa fica exposta com a idade a objetivos cada vez mais contraditórios, a oportunidades incompatíveis de ação. As opções de uma criança são geralmente poucas e coerentes; a cada ano, eles se tornam menos. A clareza anterior que tornou possível o fluxo espontâneo é obscurecida por uma cacofonia de valores, crenças, escolhas e comportamentos díspares.

Poucos argumentariam que uma consciência mais simples, por mais harmoniosa que seja, é preferível a uma mais complexa. Embora possamos

admirar a serenidade do leão em repouso, a aceitação tranquila de seu destino pelo homem da tribo ou o envolvimento sincero da criança no presente, eles não podem

oferecer um modelo para resolver nossa situação. A ordem baseada na inocência está agora além do nosso alcance. Uma vez que o fruto é colhido da árvore do conhecimento, o caminho de volta ao Éden é barrado para sempre.

A UNIFICAÇÃO DO SIGNIFICADO NOS TEMAS DA VIDA

Em vez de aceitar a unidade de propósito fornecida por instruções genéticas ou pelas regras da sociedade, o desafio para nós é criar harmonia baseada na razão e na escolha. Filósofos como Heidegger, Sartre e Merleau-Ponty reconheceram essa tarefa do homem moderno ao chamá-la de projeto, que é o termo para as ações dirigidas a objetivos que dão forma e significado à vida de um indivíduo. Psicólogos usaram termos como esforços apropriados ou temas de vida. Em cada caso, esses conceitos identificam um conjunto de objetivos vinculados a um objetivo final que dá significado a tudo o que uma pessoa faz.

O tema da vida, como um jogo que prescreve as regras e ações que devemos seguir para experimentar o fluxo, identifica o que tornará a existência agradável. Com um tema de vida, tudo o que acontece terá um significado — não necessariamente positivo, mas um significado. Se uma pessoa gasta todas as suas energias para ganhar um milhão de dólares antes dos trinta anos, o que quer que aconteça é um passo em direção ou longe desse objetivo. O feedback claro irá mantê-la envolvida com suas ações. Mesmo que ela perca todo o seu dinheiro, seus pensamentos e ações estão vinculados a um propósito comum e serão experimentados como valiosos. Da mesma forma, uma pessoa que decide que encontrar a cura para o câncer é o que ela quer realizar acima de tudo, geralmente saberá se está se aproximando de seu objetivo ou não – em ambos os casos, o que deve ser feito é claro,

Quando a energia psíquica de uma pessoa se funde em um tema de vida, a consciência alcança a harmonia. Mas nem todos os temas da vida são igualmente produtivos. Os filósofos existenciais distinguem entre projetos autênticos e inautênticos. A primeira descreve o tema de uma pessoa que percebe que as escolhas são livres e toma uma decisão pessoal com base em uma avaliação racional de sua experiência. Não importa qual seja a escolha, desde que seja uma expressão do que a pessoa genuinamente sente e acredita. Projetos inautênticos são aqueles que uma pessoa escolhe porque são o que ela sente que deve ser feito, porque são o que todo mundo está

fazendo e, portanto, não há alternativa. Projetos autênticos tendem a ser intrinsecamente motivados, escolhidos pelo que valem em si mesmos; os inautênticos

são motivados por forças externas. Uma distinção semelhante é aquela entre temas de vida descobertos, quando uma pessoa escreve o roteiro de suas ações a partir da experiência pessoal e da consciência da escolha; e temas de vida aceitos, quando uma pessoa simplesmente assume um papel predeterminado a partir de um roteiro escrito há muito tempo por outros.

Ambos os tipos de temas de vida ajudam a dar sentido à vida, mas cada um tem desvantagens. O tema de vida aceito funciona bem desde que o sistema social seja sólido; se não for, pode prender a pessoa em objetivos pervertidos. Adolf Eichmann, o nazista que calmamente despachou dezenas de milhares para as câmaras de gás, era um homem para quem as regras da burocracia eram sagradas. Ele provavelmente experimentou o fluxo ao embaralhar os intrincados horários dos trens, certificando-se de que o escasso material circulante estivesse disponível quando necessário e que os corpos fossem transportados com o menor custo. Ele nunca parecia questionar se o que lhe pediram para fazer era certo ou errado. Enquanto ele seguisse as ordens, sua consciência estava em harmonia. Para ele, o sentido da vida era fazer parte de uma instituição forte e organizada; nada mais importava. Em paz, tempos bem ordenados, um homem como Adolf Eichmann poderia ter sido um pilar estimado da comunidade. Mas a vulnerabilidade do tema de sua vida torna-se aparente quando pessoas inescrupulosas e dementes assumem o controle da sociedade; então um cidadão tão íntegro se torna cúmplice de crimes sem ter que mudar seus objetivos, e sem sequer perceber a desumanidade de suas ações.

Os temas de vida descobertos são frágeis por outra razão: por serem produtos de uma luta pessoal para definir o propósito da vida, têm menos legitimidade social; por serem muitas vezes novos e idiossincráticos, podem ser considerados pelos outros como loucos ou destrutivos. Alguns dos temas de vida mais poderosos são baseados em antigos objetivos humanos, mas recém-descobertos e escolhidos livremente pelo indivíduo. Malcolm X, que em sua juventude seguia o roteiro comportamental dos jovens da favela, lutando e traficando drogas, descobriu na cadeia, por meio da leitura e da reflexão, um conjunto diferente de objetivos para alcançar dignidade e autorrespeito. Em essência, ele inventou uma identidade inteiramente nova, embora composta de fragmentos de realizações humanas anteriores. Em vez de continuar jogando o jogo de traficantes e cafetões,

Um homem entrevistado em um de nossos estudos que designaremos como E. fornece outro exemplo de como um tema de vida pode ser descoberto, embora o propósito subjacente seja muito antigo. E. cresceu filho de uma família pobre de imigrantes no início deste século. Seus pais sabiam apenas algumas palavras de inglês e mal sabiam ler e escrever. Eles se sentiam intimidados pelo ritmo frenético da vida em Nova York, mas veneravam e admiravam a América e as autoridades que a representavam. Quando ele tinha sete anos, os pais de E. gastaram uma boa parte de suas economias para comprar uma bicicleta para ele em seu aniversário. Alguns dias depois, enquanto circulava pelo bairro, foi atropelado por um carro que havia ignorado o sinal de pare. E. sofreu ferimentos graves e sua bicicleta foi destruída. O motorista do carro era um médico rico; ele levou E. para um hospital, pedindo-lhe para não relatar o ocorrido, mas prometendo em troca pagar todas as despesas e comprar uma nova bicicleta. E. e seus pais estavam convencidos e concordaram com o acordo. Infelizmente, o médico nunca mais apareceu, e o pai de E. teve que pedir dinheiro emprestado para pagar a cara conta do hospital; a moto nunca foi trocada.

Este evento poderia ter sido um trauma que deixou sua cicatriz em E. para sempre, transformando-o em um cínico que a partir de agora cuidaria de seu próprio interesse, não importa o quê. Em vez disso, E. extraiu uma curiosa lição de sua experiência. Ele o usou para criar um tema de vida que não apenas deu sentido à sua própria vida, mas ajudou a reduzir a entropia na experiência de muitas outras pessoas. Por muitos anos após o acidente, E. e seus pais ficaram amargos, desconfiados e confusos sobre as intenções de estranhos. O pai de E., sentindo-se um fracasso, começou a beber e tornou-se taciturno e retraído. Parecia que a pobreza e o desamparo estavam tendo seus efeitos esperados. Mas quando ele tinha quatorze ou quinze anos, E. teve que ler na escola a Constituição dos Estados Unidos e a Declaração de Direitos. Ele conectou os princípios nesses documentos com sua própria experiência.

Ele decidiu se tornar um advogado, não apenas para melhorar sua própria vida, mas para ter certeza de que injustiças como as que ele havia sofrido não ocorreriam novamente com tanta facilidade para outros em sua posição. Uma vez que ele estabeleceu esse objetivo para si mesmo,

sua resolução era inabalável. Ele foi aceito na faculdade de direito, escriturário de um famoso juiz, tornou-se um juiz e, no auge de sua carreira, passou anos no gabinete ajudando o presidente a desenvolver políticas e legislação de direitos civis mais fortes para ajudar os desfavorecidos. Até o final de sua vida seus pensamentos, ações e sentimentos foram unificados pelo tema que ele havia escolhido na adolescência. O que quer que ele tenha feito até o fim de seus dias era parte de um grande jogo, unido por metas e regras que ele concordou em cumprir. Ele sentia que sua vida tinha sentido e gostava de enfrentar os desafios que surgiam em seu caminho.

O exemplo de E. ilustra várias características comuns de como as pessoas forjam temas de vida descobertos. Em primeiro lugar, o tema é, em muitos casos, uma reação a uma grande mágoa pessoal sofrida no início da vida — ser órfão, abandonado ou tratado injustamente. Mas o que importa não é o trauma em si; o evento externo nunca determina qual será o tema. O que importa é a interpretação que se dá ao sofrimento. Se um pai é um alcoólatra violento, seus filhos têm várias opções para explicar o que está errado: podem dizer a si mesmos que o pai é um bastardo que merece morrer; que ele é um homem, e todos os homens são fracos e violentos; que a pobreza é a causa da aflição do pai, e a única maneira de evitar seu destino é enriquecer; que grande parte de seu comportamento se deve ao desamparo e à falta de educação.

Portanto, a próxima pergunta é: Que tipos de explicações para o sofrimento de alguém levam a temas de vida negentrópicos? Se uma criança abusada por um pai violento concluísse que o problema era inerente à natureza humana, que todos os homens são fracos e violentos, não haveria muito o que fazer a respeito. Como uma criança poderia mudar a natureza humana? Para encontrar propósito no sofrimento, é preciso interpretá-lo como um possível desafio. Nesse caso, ao formular seu problema como sendo devido ao desamparo das minorias desprivilegiadas, e não às falhas de seu pai, E. erra em sua vida pessoal. O que transforma as consequências de um evento traumático em um desafio que dá sentido à vida é o que no capítulo anterior foi chamado de estrutura dissipativa,

Finalmente, um tema de vida complexo e negentrópico raramente é formulado como resposta apenas a um problema pessoal. Em vez disso, o desafio torna-se generalizado para outras pessoas, ou para a humanidade como um todo. Por exemplo, no caso de E., ele atribuiu o problema do desamparo não apenas a si mesmo ou à sua própria família, mas a todos os imigrantes pobres na mesma situação que seus pais. Assim, qualquer solução que encontrasse para seus próprios problemas beneficiaria não apenas a si mesmo, mas a muitos outros. Essa maneira altruísta de generalizar soluções é típica de temas de vida negentrópicos; traz harmonia à vida de muitos.

Gottfried, outro dos homens entrevistados por nossa equipe da Universidade de Chicago, fornece um exemplo semelhante. Quando criança, Gottfried era muito próximo de sua mãe, e suas memórias daqueles primeiros anos são ensolaradas e quentes. Mas antes de completar dez anos, sua mãe desenvolveu câncer e morreu com muita dor. O menino poderia ter sentido pena de si mesmo e ficar deprimido, ou poderia ter adotado o cinismo endurecido como defesa. Em vez disso, ele começou a pensar na doença como seu inimigo pessoal e jurou derrotá-la. Com o tempo, ele se formou em medicina e se tornou um oncologista pesquisador, e os resultados de seu trabalho tornaram-se parte do padrão de conhecimento que eventualmente libertará a humanidade desse flagelo. Neste caso, novamente, uma tragédia pessoal se transformou em um desafio que pode ser superado. Ao desenvolver habilidades para enfrentar esse desafio,

Desde Freud, os psicólogos se interessam em explicar como o trauma da primeira infância leva à disfunção psíquica do adulto. Esta linha de causalidade é bastante fácil de entender. Mais difícil de explicar, e mais interessante, é o resultado oposto: os casos em que o sofrimento dá a uma pessoa o incentivo para se tornar um grande artista, um sábio estadista ou um cientista. Se alguém assume que os eventos externos devem determinar os resultados psíquicos, então faz sentido ver a resposta neurótica ao sofrimento como normal e a resposta construtiva como “defesa” ou “sublimação”. Mas se alguém assume que as pessoas têm uma escolha em como elas respondem a eventos externos, em que significado elas atribuem ao sofrimento, então pode-se interpretar a resposta construtiva como normal e a neurótica como um fracasso em enfrentar o desafio.

O que torna algumas pessoas capazes de desenvolver um propósito coerente, enquanto outras lutam por uma vida vazia ou sem sentido? Não há simples

resposta, é claro, porque se uma pessoa descobrirá um tema harmonioso no aparente caos da experiência é influenciado por muitos fatores, tanto internos quanto externos. É mais fácil duvidar que a vida faça sentido se alguém nasce deformado, pobre e oprimido. Mas mesmo aqui, isso não é inevitável: Antonio Gramsci, o filósofo do socialismo humano e um homem que deixou uma marca profunda no pensamento europeu recente, nasceu corcunda em um miserável casebre camponês. Enquanto crescia, seu pai foi preso por muitos anos (injustamente, como se viu), e a família mal conseguia sobreviver no dia a dia. Antonio era tão doente quando criança que durante anos sua mãe o vestia com suas melhores roupas todas as noites e o colocava para dormir em um caixão, esperando que ele estivesse morto pela manhã. Completamente, não foi um começo muito promissor. No entanto, apesar dessas e de muitas outras desvantagens, Gramsci lutou para sobreviver e até conseguiu obter uma educação. E não parou quando conseguiu uma modesta segurança como professor, pois havia decidido que o que realmente queria da vida era lutar contra as condições sociais que quebravam a saúde de sua mãe e destruíam a honra de seu pai. Acabou sendo professor universitário, deputado no parlamento e um dos líderes mais destemidos contra o fascismo. Até o final, antes de finalmente morrer em uma das prisões de Mussolini, ele escreveu belos ensaios sobre o mundo maravilhoso que poderia ser nosso se parássemos de ser medrosos e gananciosos. E não parou quando conseguiu uma modesta segurança como professor, pois havia decidido que o que realmente queria da vida era lutar contra as condições sociais que quebravam a saúde de sua mãe e destruíam a honra de seu pai. Acabou sendo professor universitário, deputado no parlamento e um dos líderes mais destemidos contra o fascismo. Até o final, antes de finalmente morrer em uma das prisões de Mussolini, ele escreveu belos ensaios sobre o mundo maravilhoso que poderia ser nosso se parássemos de ser medrosos e gananciosos. E não parou quando conseguiu uma modesta segurança como professor, pois havia decidido que o que realmente queria da vida era lutar contra as condições sociais que quebravam a saúde de sua mãe e destruíam a honra de seu pai. Acabou sendo professor universitário, deputado no parlamento e um dos líderes mais destemidos contra o fascismo. Até o final, antes de finalmente morrer em uma das prisões de Mussolini, ele escreveu belos ensaios sobre o mundo maravilhoso que poderia ser nosso se parássemos de ser medrosos e gananciosos. e um dos líderes mais destemidos contra o fascismo. Até o

final, antes de finalmente morrer em uma das prisões de Mussolini, ele escreveu belos ensaios sobre o mundo maravilhoso que poderia ser nosso se parássemos de ser medrosos e gananciosos. e um dos líderes mais destemidos contra o fascismo. Até o final, antes de finalmente morrer em uma das prisões de Mussolini, ele escreveu belos ensaios sobre o mundo maravilhoso que poderia ser nosso se parássemos de ser medrosos e gananciosos.

Há tantos exemplos desse tipo de personalidade que certamente não se pode supor uma relação causal direta entre desordem externa na infância e falta de sentido interna mais tarde na vida: Thomas Edison quando criança era doente, pobre e acreditava-se que era retardado por sua professora; Eleanor Roosevelt era uma jovem solitária e neurótica; Os primeiros anos de Albert Einstein foram cheios de ansiedades e decepções - mas todos eles acabaram inventando vidas poderosas e úteis para si mesmos.

Se existe uma estratégia compartilhada por essas e por outras pessoas que conseguem construir significado em sua experiência, é uma estratégia tão simples e óbvia que é quase embaraçoso mencioná-la. No entanto, por ser tão frequentemente negligenciado, especialmente hoje em dia, será valioso revisá-lo. A estratégia consiste em extrair da ordem alcançada pelas gerações passadas padrões que ajudem a evitar a desordem na própria mente. Há muito conhecimento — ou informação bem ordenada — acumulado na cultura, pronto para esse uso. Boa música, arquitetura, arte, poesia, drama, dança, filosofia e religião são

lá para qualquer um ver como exemplos de como a harmonia pode ser imposta ao caos. No entanto, muitas pessoas os ignoram, esperando criar significado em suas vidas por seus próprios dispositivos.

Fazer isso é como tentar construir a cultura material do zero em cada geração. Ninguém em sã consciência iria querer começar a reinventar a roda, o fogo, a eletricidade e os milhões de objetos e processos que agora consideramos como parte do ambiente humano. Em vez disso, aprendemos a fazer essas coisas recebendo informações ordenadas de professores, de livros, de modelos, para nos beneficiarmos do conhecimento do passado e eventualmente superá-lo. Descartar as informações duramente conquistadas sobre como viver acumuladas por nossos ancestrais, ou esperar descobrir sozinho um conjunto viável de metas, é uma arrogância equivocada. As chances de sucesso são tão boas quanto tentar construir um microscópio eletrônico sem as ferramentas e o conhecimento da física.

As pessoas que, quando adultas, desenvolvem temas de vida coerentes, muitas vezes lembram que, quando eram muito jovens, seus pais lhes contavam histórias e liam livros. Quando contados por um adulto amoroso em quem se confia, contos de fadas, histórias bíblicas, feitos históricos heróicos e eventos familiares pungentes são muitas vezes os primeiros indícios de ordem significativa que uma pessoa recolhe da experiência do passado. Em contraste, descobrimos em nossos estudos que indivíduos que nunca se concentram em nenhum objetivo, ou aceitam um sem questionamentos da sociedade ao seu redor, tendem a não se lembrar de seus pais terem lido ou contado histórias para eles quando crianças. Os programas infantis de sábado de manhã na televisão, com seu sensacionalismo inútil, dificilmente alcançarão o mesmo propósito.

Qualquer que seja a origem de uma pessoa, ainda há muitas oportunidades mais tarde na vida para extrair significado do passado. A maioria das pessoas que descobre temas de vida complexos lembra-se de uma pessoa mais velha ou de uma figura histórica que admirava muito e que serviu de modelo, ou lembra-se de ter lido um livro que revelou novas possibilidades de ação. Por exemplo, um agora famoso cientista social, amplamente respeitado por sua integridade, conta como, quando estava no início da adolescência, leu *A Tale of Two Cities* e ficou tão impressionado com o caos social e político descrito por Dickens - que ecoou a turbulência de seu país haviam vivenciado na Europa após a Primeira Guerra Mundial — que ele decidiu ali mesmo que passaria a vida tentando entender por que as pessoas tornavam a vida

miserável umas para as outras. Outro menino, criado em um orfanato severo, pensou consigo mesmo:

história em que um jovem igualmente pobre e solitário faz seu caminho na vida à força de trabalho duro e boa sorte: “Se ele conseguiu, por que não eu?” Hoje essa pessoa é um banqueiro aposentado conhecido por sua filantropia. Outros lembram-se de terem sido mudados para sempre pela ordem racional dos Diálogos Platônicos ou pelos atos corajosos de personagens de uma história de ficção científica.

Na melhor das hipóteses, a literatura contém informações ordenadas sobre comportamento, modelos de propósito e exemplos de vidas modeladas com sucesso em torno de objetivos significativos. Muitas pessoas confrontadas com a aleatoriedade da existência extraíram esperança do conhecimento de que outros antes deles enfrentaram problemas semelhantes e foram capazes de prevalecer. E isso é apenas literatura; e quanto a música, arte, filosofia e religião?

Ocasionalmente, dou um seminário para gerentes de negócios sobre como lidar com a crise da meia-idade. Muitos desses executivos bem-sucedidos, tendo ascendido tanto quanto podem avançar em suas organizações, e muitas vezes com sua família e vida privada em desordem, apreciam a oportunidade de passar algum tempo pensando sobre o que querem fazer em seguida. Durante anos, confiei nas melhores teorias e resultados de pesquisas em psicologia do desenvolvimento para as palestras e discussões. Fiquei razoavelmente satisfeito com a forma como esses seminários funcionaram, e os participantes geralmente sentiam que haviam aprendido algo útil. Mas nunca fiquei muito satisfeito de que o material fizesse bastante sentido.

Finalmente, ocorreu-me tentar algo mais incomum. Eu começaria o seminário com uma rápida resenha da Divina Comédia de Dante. Afinal de contas, escrita há mais de seiscentos anos, esta foi a primeira descrição que conheci de uma crise de meia-idade e sua resolução. “No meio da jornada de nossa vida”, escreve Dante na primeira linha de seu enorme e rico poema, “encontrei-me dentro de uma floresta escura, pelo caminho certo que havia perdido completamente”. O que acontece depois é um relato emocionante e de muitas maneiras ainda relevante das dificuldades encontradas na meia-idade.

Em primeiro lugar, vagando pela floresta escura, Dante percebe que três feras ferozes o estão perseguindo, lambendo os beijos em antecipação. Eles são um leão, um lince e uma loba – representando, entre outras coisas, ambição, luxúria e ganância. Quanto ao protagonista contemporâneo de um

dos best-sellers de 1988, o corretor de títulos de meia-idade de Nova York em *Bonfire of the Vanities*, de Tom Wolfe, o inimigo de Dante acaba sendo o desejo de poder, sexo e dinheiro. Para evitar ser destruído por eles, Dante tenta escapar

subindo um morro. Mas as feras continuam se aproximando e, em desespero, Dante pede ajuda divina. Sua oração é respondida por uma aparição: é o fantasma de Virgílio, um poeta que morreu mais de mil anos antes de Dante nascer, mas cujo verso sábio e majestoso Dante admirava tanto que pensava no poeta como seu mentor. Virgil tenta tranquilizar Dante: A boa notícia é que existe uma saída para a floresta escura. A má notícia é que o caminho leva ao inferno. E através do inferno eles seguem seu caminho lentamente, testemunhando o sofrimento daqueles que nunca escolheram um objetivo, e o destino ainda pior daqueles cujo propósito na vida era aumentar a entropia – os chamados “pecadores”.

Eu estava bastante preocupado com a forma como os executivos de negócios aflitos aceitariam essa parábola secular. As chances eram, eu temia, de que eles considerassem isso uma perda de seu precioso tempo. Não necessitava haver-me preocupado. Nunca tivemos uma discussão tão aberta e séria das armadilhas da meia-idade e das opções para enriquecer os anos que se seguiriam, como tivemos depois de falar sobre a *Commedia*. Mais tarde, vários participantes me disseram em particular que iniciar o seminário com Dante tinha sido uma ótima ideia. Sua história enfocava as questões com tanta clareza que ficou muito mais fácil pensar e falar sobre elas depois.

Dante é um modelo importante por outro motivo também. Embora seu poema seja informado por uma profunda ética religiosa, é muito claro para quem o lê que o cristianismo de Dante não é uma crença aceita, mas descoberta. Em outras palavras, o tema da vida religiosa que ele criou era composto dos melhores insights do cristianismo combinados com o melhor da filosofia grega e da sabedoria islâmica que se infiltraram na Europa. Ao mesmo tempo, seu Inferno é densamente povoado por papas, cardeais e clérigos sofrendo condenação eterna. Mesmo seu primeiro guia, Virgílio, não é um santo cristão, mas um poeta pagão. Dante reconheceu que todo sistema de ordem espiritual, quando se incorpora a uma estrutura mundana como uma igreja organizada, começa a sofrer os efeitos da entropia.

Hoje em dia, ocasionalmente ainda encontramos pessoas cujas vidas revelam uma ordem interior baseada nos insights espirituais das grandes religiões do passado. Apesar do que lemos todos os dias sobre a amoralidade do mercado de ações, o

corrupção de empreiteiros de defesa e falta de princípios em políticos, exemplos em contrário existem. Assim, também há empresários bem-sucedidos que passam parte de seu tempo livre em hospitais acompanhando pacientes moribundos porque acreditam que estender a mão para as pessoas que sofrem é uma parte necessária de uma vida significativa. E muitas pessoas continuam a obter força e serenidade da oração, pessoas para quem um sistema de crenças pessoalmente significativo fornece metas e regras para experiências de fluxo intenso.

Mas parece claro que uma maioria crescente não está sendo ajudada pelas religiões e sistemas de crenças tradicionais. Muitos são incapazes de separar a verdade das velhas doutrinas das distorções e degradações que o tempo acrescentou, e como não podem aceitar o erro, também rejeitam a verdade. Outros estão tão desesperados por alguma ordem que se apegam rigidamente a qualquer crença que esteja à mão – verrugas e tudo – e se tornam cristãos fundamentalistas, muçulmanos ou comunistas.

Existe alguma possibilidade de que surja um novo sistema de metas e meios para ajudar a dar sentido à vida de nossos filhos no próximo século? Algumas pessoas estão confiantes de que o cristianismo restaurado à sua antiga glória responderá a essa necessidade. Alguns ainda acreditam que o comunismo resolverá o problema do caos na experiência humana e que sua ordem se espalhará pelo mundo. Atualmente, nenhum desses resultados parece provável.

Se uma nova fé deve capturar nossa imaginação, deve ser uma que explique racionalmente as coisas que sabemos, as coisas que sentimos, as coisas que esperamos e as que tememos. Deve ser um sistema de crenças que ordenará nossa energia psíquica em direção a objetivos significativos, um sistema que forneça regras para um modo de vida que possa fornecer fluxo.

É difícil imaginar que um sistema de crenças como esse não se baseie, pelo menos até certo ponto, no que a ciência revelou sobre a humanidade e sobre o universo. Sem tal fundamento, nossa consciência permaneceria dividida entre fé e conhecimento. Mas para que a ciência seja de real ajuda, ela terá que se transformar. Além das várias disciplinas especializadas destinadas a descrever e controlar aspectos isolados da realidade, terá que desenvolver uma interpretação integrada de tudo o que se conhece e relacioná-lo com a humanidade e seu destino.

Uma maneira de conseguir isso é através do conceito de evolução. Tudo o que mais importa para nós - perguntas como: De onde viemos

a partir de? Onde estamos indo? Que poderes moldam nossas vidas? O que é bom e ruim? Como nos relacionamos uns com os outros e com o resto do universo? Quais são as consequências de nossas ações? — poderia ser discutido de forma sistemática em termos do que sabemos agora sobre evolução e ainda mais em termos do que saberemos sobre ela no futuro.

A crítica óbvia a esse cenário é que a ciência em geral, e a ciência da evolução em particular, lida com o que é, não com o que deveria ser. As crenças e crenças, por outro lado, não são limitadas pela realidade; eles lidam com o que é certo, o que é desejável. Mas uma das consequências de uma fé evolucionária pode ser precisamente uma integração mais próxima entre o ser e o dever. Quando compreendermos melhor por que somos como somos, quando apreciarmos mais plenamente as origens dos impulsos instintivos, dos controles sociais, das expressões culturais — todos os elementos que contribuem para a formação da consciência — será mais fácil direcionar nossas energias para onde elas deveriam. ir.

E a perspectiva evolutiva também aponta para um objetivo digno de nossas energias. Parece não haver dúvida sobre o fato de que, ao longo dos bilhões de anos de atividade na Terra, formas de vida cada vez mais complexas surgiram, culminando nas complexidades do sistema nervoso humano. Por sua vez, o córtex cerebral desenvolveu a consciência, que agora envolve a Terra tão completamente quanto a atmosfera. A realidade da complexificação é tanto um ser quanto um dever: aconteceu — dadas as condições que governam a Terra, estava fadado a acontecer — mas pode não continuar a menos que desejemos que continue. O futuro da evolução está agora em nossas mãos.

Nos últimos milhares de anos - uma mera fração de segundo no tempo evolutivo - a humanidade alcançou avanços incríveis na diferenciação da consciência. Desenvolvemos a percepção de que a humanidade é separada de outras formas de vida. Concebemos os seres humanos individuais como separados uns dos outros. Inventamos a abstração e a análise — a capacidade de separar dimensões de objetos e processos umas das outras, como a velocidade de um objeto em queda de seu peso e sua massa. É essa diferenciação que produziu a ciência, a tecnologia e o poder sem precedentes da humanidade de construir e destruir seu meio ambiente.

Mas a complexidade consiste tanto na integração quanto na diferenciação. A tarefa das próximas décadas e séculos é realizar esse componente subdesenvolvido da mente. Assim como aprendemos a nos separar uns dos outros e do meio ambiente, agora precisamos aprender a nos reunir com outras entidades ao nosso redor sem perder nossa individualidade duramente conquistada. A fé mais promissora para o futuro pode estar baseada na percepção de que todo o universo é um sistema relacionado por leis comuns e que não faz sentido impor nossos sonhos e desejos à natureza sem levá-los em consideração. Reconhecendo as limitações da vontade humana, aceitando um papel cooperativo em vez de um papel dominante no universo, devemos sentir o alívio do exilado que finalmente está voltando para casa.

NOTAS

CAPÍTULO 1

Felicidade. Os pontos de vista de Aristóteles sobre a felicidade são mais claramente desenvolvidos na *Ética a Nicômaco*, livro 1, e livro 9, capítulos 9 e 10. A pesquisa contemporânea sobre a felicidade por psicólogos e outros cientistas sociais começou relativamente tarde, mas recentemente começou a alcançar esse importante tópico a sério. Um dos primeiros, e ainda muito influentes, trabalhos nesse campo foi *The Structure of Psychological Well-Being* (Bradburn 1969), de Norman Bradburn, que apontou que a felicidade e a infelicidade eram independentes uma da outra; em outras palavras, só porque uma pessoa é feliz não significa que ela também não possa ser infeliz ao mesmo tempo. O Dr. Ruut Veenhoven da Erasmus University em Rotterdam, Holanda, publicou recentemente um *Databook of Happiness* que resume 245 pesquisas realizadas em 32 países entre 1911 e 1975 (Veenhoven 1984); um segundo volume está em preparação. A Fundação Arquimedes de Toronto, Canadá, também estabeleceu como tarefa acompanhar as investigações sobre a felicidade e o bem-estar humanos; seu primeiro diretório apareceu em 1988. *The Psychology of Happiness*, do psicólogo social de Oxford Michael Argyle, foi publicado em 1987. Outra coleção abrangente de idéias e pesquisas nessa área é o volume de Strack, Argyle e Schwartz (1990).

Luxos materiais inimagináveis. Bons relatos recentes das condições da vida cotidiana nos séculos passados podem ser encontrados em uma série sob a direção geral de Philippe Aries e Georges Duby, intitulada *A History of Private Life*. O primeiro volume, *From Pagan Rome to Byzantium*, editado por Paul Veyne, foi publicado aqui em 1987. Outra série magistral sobre o mesmo tema é *The Structures of Everyday Life*, de Fernand Braudel, cujo primeiro volume apareceu em inglês em 1981. mobiliário doméstico, ver também Le Roy Ladurie (1979) e Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton (1981).

Fluxo. Meu trabalho sobre a experiência ótima começou com minha tese de doutorado, que envolveu um estudo de como jovens artistas criavam uma pintura. Alguns dos resultados foram relatados no livro *The Creative Vision* (Getzels & Csikszentmihalyi 1976). Desde então, várias dezenas de artigos acadêmicos apareceram sobre o assunto. O primeiro livro que descreveu a experiência de fluxo diretamente foi *Além do Tédio e da Ansiedade* (Csikszentmihalyi 1975). O último resumo da pesquisa acadêmica sobre a experiência de fluxo foi coletado no volume editado *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1988).

Método de Amostragem de Experiência. Usei essa técnica pela primeira vez em um estudo com trabalhadores adultos em 1976; a primeira publicação dizia respeito a um estudo de adolescentes (Csikszentmihalyi, Larson e Prescott 1977). Descrições detalhadas do método estão disponíveis em Csikszentmihalyi & Larson (1984, 1987).

Aplicações do conceito de fluxo. Estes são descritos no primeiro capítulo da *Experiência Ótima* (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1988).

Metas. As primeiras explicações do comportamento humano, começando com Aristóteles, supunham que as ações eram motivadas por objetivos. A psicologia moderna, no entanto, mostrou que muito do que as pessoas fazem pode ser explicado de forma mais parcimoniosa por causas mais simples, muitas vezes inconscientes. Como resultado, a importância das metas na direção do comportamento foi muito desacreditada. Algumas

exceções incluem Alfred Adler (1956), que acreditava que as pessoas desenvolvem hierarquias de objetivos que informam suas decisões ao longo da vida; e os psicólogos americanos Gordon Allport (1955) e Abraham Maslow (1968), que acreditavam que, depois que as necessidades mais básicas são satisfeitas, as metas podem

começam a ser eficazes no direcionamento das ações. Os objetivos também recuperaram alguma credibilidade na psicologia cognitiva, onde pesquisadores como Miller, Galanter e Pribram (1960), Mandler (1975), Neisser (1976) e Emde (1980) usaram o conceito para explicar sequências de tomada de decisão e a regulação do comportamento. Não afirmo que a maioria das pessoas age da maneira que age porque está tentando atingir metas; mas apenas que, quando o fazem, experimentam uma sensação de controle que está ausente quando o comportamento não é motivado por objetivos conscientemente escolhidos (ver Csikszentmihalyi 1989).

Caos. Pode parecer estranho que um livro que trata da experiência ótima se preocupe com o caos do universo. A razão para isso é que o valor da vida não pode ser entendido exceto tendo como pano de fundo seus problemas e perigos. Desde que a primeira obra literária conhecida, o Gilgamesh, foi escrita há 35 séculos (Mason 1971), é costume começar com uma revisão da Queda antes de se aventurar a sugerir maneiras de melhorar a condição humana. Talvez o melhor protótipo seja a Divina Comédia de Dante, onde o leitor primeiro tem que passar pelos portões do Inferno (“per me si va nell'eterno dolore...”) antes de poder contemplar uma solução para os apuros da vida. Neste contexto estamos a seguir estes ilustres exemplares não por um sentido de tradição, mas porque psicologicamente faz sentido.

Hierarquia de necessidades. A formulação mais conhecida da relação entre necessidades de “ordem inferior”, como sobrevivência e segurança, e objetivos “superiores”, como auto-realização, é a de Abraham Maslow (1968, 1971).

Escalando as expectativas. Segundo muitos autores, a insatisfação crônica com o status quo é uma característica da modernidade. O homem moderno por excelência, o Fausto de Goethe, recebeu poder do Diabo com a condição de que ele nunca se contentasse com o que tem. Um bom tratamento recente desse tema pode ser encontrado em Berman (1982). É mais provável, no entanto, que ansiar por mais do que se tem seja um traço humano bastante universal, provavelmente ligado ao desenvolvimento da consciência.

Que a felicidade e a satisfação com a vida dependem de quão pequena é a distância que se percebe entre o que se deseja e o que se possui, e que as

expectativas tendem a aumentar, tem sido observado com frequência. Por exemplo, em uma enquete

realizado em 1987 e relatado no Chicago Tribune (24 de setembro, seção 1, p. 3), os americanos que ganham mais de US\$ 100.000 por ano (que constituem 2% da população) acreditam que para viver com conforto eles precisariam de US\$ 88.000 por ano; aqueles que ganham menos acham que US\$ 30.000 seriam suficientes. Os mais ricos também disseram que precisariam de um quarto de milhão para realizar seus sonhos, enquanto o preço do sonho do americano médio era de apenas um quinto dessa soma.

Dos estudiosos que vêm estudando a qualidade de vida, muitos relataram achados semelhantes: por exemplo, Campbell, Converse e Rodgers (1976), Davis (1959), Lewin et al. (1944 [1962]), Martin (1981), Michalos (1985) e Williams (1975). Essas abordagens, no entanto, tendem a se concentrar nas condições extrínsecas da felicidade, como saúde, riqueza financeira e assim por diante. A abordagem deste livro está preocupada com a felicidade que resulta das ações de uma pessoa.

Controlando a própria vida. O esforço para alcançar o autocontrole é um dos objetivos mais antigos da psicologia humana. Em um lúcido resumo de várias centenas de escritos de diferentes tradições intelectuais destinadas a aumentar o autocontrole (p. ser resumido em quatro categorias: (1) controle de desempenho ou comportamento; (2) controle dos impulsos fisiológicos subjacentes; (3) controle das funções intelectuais, ou seja, do pensamento; (4) controle das emoções, ou seja, sentimento.

Cultura como defesa contra o caos. Veja, por exemplo, o resumo de Nelson (1965) sobre este ponto. Tratamentos interessantes dos efeitos integradores positivos da cultura são o conceito de “sinergia” de Ruth Benedict (Maslow & Honigmann 1970) e a perspectiva sistêmica geral de Laszlo (1970). (Ver também Redfield 1942; von Bertalanffy 1960, 1968; e Polanyi 1968, 1969.) Para um exemplo de como o significado é criado por indivíduos em um contexto cultural, ver Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton (1981).

As culturas acreditam estar no centro do universo. O etnocentrismo tende a ser um dos princípios básicos de toda cultura; ver, por exemplo, LeVine & Campbell (1972), Csikszentmihalyi (1973).

Ansiedade ontológica. Os especialistas em ansiedade ontológica (ou existencial) foram, pelo menos nos últimos séculos, os poetas, os pintores, os dramaturgos e outros artistas diversos. Entre os filósofos deve-se mencionar Kierkegaard (1944, 1954), Heidegger (1962), Sartre (1956) e Jaspers (1923, 1955); entre os psiquiatras, Sullivan (1953) e Laing (1960, 1961).

Significado. Uma experiência é significativa quando está relacionada positivamente com os objetivos de uma pessoa. A vida tem sentido quando temos um propósito que justifica nossos esforços e quando a experiência é ordenada. Para alcançar essa ordem na experiência, muitas vezes é necessário postular alguma força sobrenatural, ou plano providencial, sem o qual a vida não teria sentido. Ver também Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton (1981). O problema do significado será discutido com mais profundidade no capítulo 10.

A religião e a perda de sentido. Que a religião ainda ajuda como escudo contra o caos é demonstrado por vários estudos que relatam maior satisfação com a vida entre adultos que se declaram religiosos (Bee 1987, p. 373). Mas tem havido várias alegações feitas recentemente no sentido de que os valores culturais que sustentaram nossa sociedade não são mais tão eficazes quanto antes; por exemplo, ver Daniel Bell (1976) sobre o declínio dos valores capitalistas e Robert Bellah (1975) sobre o declínio da religião. Ao mesmo tempo, é claro que mesmo a chamada “Era da Fé” na Europa, durante toda a Idade Média, foi assolada por dúvidas e confusão. Para a agitação espiritual daqueles tempos, veja os excelentes relatos de Johann Huizinga (1954) e Le Roy Ladurie (1979).

Tendências em patologia social. Para as estatísticas sobre o uso de energia, veja Statistical Abstracts of the US (US Dept. of Commerce 1985, p. 199); para aqueles sobre a pobreza, ver *ibid.*, p. 457. As tendências de crimes violentos são extraídas dos Relatórios Uniformes de Crimes do Departamento de Justiça dos EUA (25 de julho de 1987, p. 41), do Statistical Abstracts (1985, p. 166) e dos Indicadores Sociais dos EUA do Departamento de Comércio (1980, pp. 235, 241). As estatísticas de doenças venéreas são do Statistical Abstracts of the US (1985, p. 115); para o divórcio ver *ibid.*, p. 88.

Saúde mental Os números são dos Indicadores Sociais dos EUA, p. 93. Os valores orçamentários são do US Statistical Abstracts (1985, p. 332).

Para informações sobre o número de adolescentes que vivem em famílias com dois pais, ver Brandwein (1977), Cooper (1970), Glick (1979) e Weitzman (1978). Para estatísticas de crimes, veja US Statistical Abstracts (1985, p. 189).

Patologia do adolescente. Para suicídio e homicídio entre adolescentes, ver Estatísticas Vitais dos Estados Unidos, 1985 (Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA, 1988), tabela 8.5. Mudanças nas pontuações do SAT são relatadas no US Statistical Abstracts (1985, p. 147). De acordo com estimativas confiáveis, o suicídio de adolescentes aumentou cerca de 300% entre 1950 e 1980, com as perdas mais pesadas entre as coortes privilegiadas de adolescentes brancos, de classe média e do sexo masculino (Social Indicators, 1981). Os mesmos padrões são mostrados para crimes, homicídios, gravidezes ilegítimas, doenças venéreas e queixas psicossomáticas (Wynne 1978, Yankelovich 1981). Em 1980, um em cada dez alunos do ensino médio usava drogas psicotrópicas diariamente (Johnston, Bachman e O'Malley, 1981). Para qualificar este quadro de melancolia, deve-se mencionar que na maioria das culturas, tanto quanto é possível verificar, adolescentes têm sido vistos como problemáticos (Fox 1977). “A grande agitação interna e desordem externa da adolescência são universais e apenas moderadamente afetadas por determinantes culturais” (Kiell 1969, p. 9). De acordo com Offer, Ostrov e Howard (1981), apenas cerca de 20% dos adolescentes americanos contemporâneos devem ser considerados “problemáticos”, mas mesmo essa estimativa conservadora representa, é claro, um número bastante grande de jovens.

Socialização. A necessidade de adiar a gratificação para funcionar na sociedade foi discutida por Freud em *Civilization and Its Discontents* (1930). Brown (1959) forneceu uma refutação espirituosa dos argumentos de Freud. Para trabalhos padrão sobre socialização, ver Clausen (1968) e Zigler & Child (1973). Um recente estudo estendido sobre socialização na adolescência pode ser encontrado em Csikszentmihalyi & Larson (1984).

Controles sociais. Alguns bons exemplos de como os controles sociais são impostos pela criação de dependências químicas são o caso dos espanhóis

introdução de rum e conhaque na América Central (Braudel 1981, pp. 248-249); o uso de uísque na expropriação de territórios indígenas americanos; e as Guerras Chinesas do Ópio. Herbert Marcuse (1955, 1964) discutiu extensivamente como os grupos sociais dominantes cooptam a sexualidade e a pornografia para impor controles sociais. Como Aristóteles disse há muito tempo, “O estudo do prazer e da dor pertence à província do filósofo político” (Ética a Nicômaco, livro 7, capítulo 11).

Genes e vantagem pessoal. O argumento de que os genes foram programados para seu próprio benefício, e não para melhorar a vida de seus portadores, foi formulado pela primeira vez de forma coerente por Dawkins (1976), embora o ditado “A galinha é apenas a maneira de um ovo fazer outro ovo, ” que encapsula muito bem a ideia de Dawkins, é muito mais antiga. Para outra visão desse assunto, ver Csikszentmihalyi & Massimini (1985) e Csikszentmihalyi (1988).

Caminhos de libertação. A história dessa busca é tão rica e longa que é impossível fazer justiça em um curto espaço de tempo. Para as tradições místicas, veja Behanan (1937) e Wood (1954) sobre Yoga, e Scholem (1969) sobre misticismo judaico. Em filosofia, pode-se destacar Hadas (1960) no humanismo grego; Arnold (1911) e Murray (1940) sobre os estóicos; e MacVannel (1896) sobre Hegel. Para filósofos mais contemporâneos, ver Tillich (1952) e Sartre (1956). Uma reinterpretação recente da noção de virtude de Aristóteles, muito semelhante em alguns aspectos ao conceito de atividade autotélica, ou fluxo, aqui apresentada, pode ser encontrada na obra de Alasdair MacIntyre (1984). Na história destacam-se Croce (1962), Toynbee (1934) e Berdyaev (1952); em sociologia Marx (1844 [1956]), Durkheim (1897, 1912), Sorokin (1956, 1967) e Gouldner (1968); em psicologia Angyal (1941, 1965), Maslow (1968, 1970) e Rogers (1951); em antropologia, ver Benedict (1934), Mead (1964) e Geertz (1973). Esta é apenas uma seleção idiossincrática entre uma enorme variedade de escolhas possíveis.

Controle da consciência. O controle da consciência desenvolvido neste capítulo inclui todas as quatro manifestações de autocontrole revisadas por Klausner (1965) e listadas na nota da página 10. mil e quinhentos anos atrás; estes serão

discutido mais amplamente no capítulo 5. Os seguidores da medicina holística acreditam que o estado mental do paciente é extremamente importante para determinar o curso da saúde física; ver também Cousins (1979) e Siegel (1986). Eugene Gendlin (1981), um colega da Universidade de Chicago, desenvolveu uma técnica contemporânea para controlar a atenção chamada “focagem”. Neste volume não estou propondo nenhuma técnica, mas sim apresentarei uma análise conceitual do que o controle e o prazer envolvem, bem como darei exemplos práticos, para que o leitor possa desenvolver um método mais adequado às suas inclinações e condições.

Rotinização. O argumento aqui é, claro, uma reminiscência da noção de Weber (1922) de rotinação do carisma, desenvolvida em sua obra *The Social Psychology of World Religions*, e da ideia hegeliana ainda anterior de que o “mundo do espírito” eventualmente se transforma no “mundo do mundo”. da natureza” (por exemplo, Sorokin 1950). O mesmo conceito é desenvolvido do ponto de vista sociológico por Berger & Luckmann (1967).

CAPÍTULO 2

Consciência. Este conceito tem sido central para muitos sistemas religiosos e filosóficos, por exemplo, os de Kant e Hegel. Os primeiros psicólogos como Ach (1905) tentaram defini-la em termos científicos modernos, com pouco sucesso. Por várias décadas, as ciências comportamentais abandonaram completamente a noção de consciência, porque auto-relatos de estados internos eram considerados desprovidos de validade científica. Alguma renovação recente de interesse no tópico pode ser discernida (Pope & Singer 1978). Resumos históricos do conceito podem ser encontrados em Boring (1953) e Klausner (1965). Smith (1969), que cunhou o termo “behaviorismo introspectivo”, dá uma definição muito próxima à usada neste volume: “experiência consciente é um evento interno sobre o qual se faz, diretamente, o que se quer fazer”. (Smith 1969, p. 108). Caso contrário, porém, há pouca sobreposição entre o conceito desenvolvido aqui e o de Smith ou qualquer outro psicólogo de orientação comportamental. A

principal diferença é que minha ênfase está na dinâmica subjetiva da experiência e em sua

primazia fenomenológica. Uma definição mais completa de consciência será fornecida nas seções posteriores deste capítulo.

Fenomenologia. O termo “fenomenológico” não é usado aqui para denotar adesão aos princípios ou métodos de qualquer pensador ou escola em particular. Significa apenas que a abordagem do problema de estudar a experiência é fortemente influenciada pelos insights de Husserl (1962), Heidegger (1962, 1967), Sartre (1956), Merleau-Ponty (1962, 1964) e alguns de seus tradutores. nas ciências sociais, por exemplo, Natanson (1963), Gendlin (1962), Fisher (1969), Wann (1964) e Schutz (1962). Apresentações claras e curtas à fenomenologia de Husserl são os livros de Kohak (1978) e Kolakowski (1987). Para acompanhar este volume, no entanto, não é necessário ter em mente nenhuma suposição fenomenológica. O argumento deve se sustentar em seus próprios méritos e ser entendido em seus próprios termos. O mesmo vale para a teoria da informação (ver Wiener 1948 [1961]).

Sonhando. Stewart (1972) relata que os Sinoi da Malásia aprendem a controlar seus sonhos e, assim, alcançam um domínio incomum também sobre a consciência desperta. Se isso for verdade (o que parece duvidoso), é uma exceção interessante que serve para provar a regra geral - em outras palavras, significa que treinando a atenção pode-se controlar a consciência mesmo durante o sono (Csikszentmihalyi 1982a). Um método recente de expansão da consciência vem tentando fazer exatamente isso. O “sonho lúcido” é uma tentativa de controlar os processos de pensamento durante o sono (La Berge 1985).

Limites da consciência. A primeira afirmação geral sobre o número de bits que podem ser processados simultaneamente foi de Miller (1956). Orme (1969), com base nos cálculos de von Uexkull (1957), concluiu que ¹/18 de segundo é o limiar de discriminação. Cientistas cognitivos que trataram as limitações da atenção incluem Simon (1969, 1978), Kahneman (1973), Hasher e Zacks (1979), Eysenck (1982) e Hoffman, Nelson e Houck (1983). Demandas de atenção feitas por processos cognitivos são discutidas por Neisser (1967, 1976), Treisman & Gelade (1980) e Treisman

& Schmidt (1982). Os requisitos de atenção para armazenar e recuperar informações da memória foram tratados por Atkinson &

Shiffrin (1968) e Hasher & Zacks (1979). Mas a importância da atenção e suas limitações já eram bem conhecidas por William James (1890).

Limites para processamento de fala. Para o requisito de 40 bits por segundo, veja Liberman, Mattingly, & Turvey (1972) e Nusbaum & Schwab (1986).

Os usos do tempo. A primeira tabulação abrangente de como as pessoas gastam seu tempo foi o projeto transnacional relatado em Szalai (1965). Os números relatados aqui são baseados em meus estudos com o Experience Sampling Method (ESM), por exemplo, Csikszentmihalyi, Larson, & Prescott (1977), Csikszentmihalyi & Graef (1980), Csikszentmihalyi & Larson (1984), Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988) .

Assistir televisão. Os sentimentos que as pessoas relatam enquanto assistem à televisão são comparados a experiências em outras atividades em estudos de ESM por Csikszentmihalyi, Larson, & Prescott (1977), Csikszentmihalyi & Kubey (1981), Larson & Kubey (1983) e Kubey & Csikszentmihalyi (no prelo) .

Energia psíquica. Os processos que ocorrem na consciência — pensamentos, emoções, vontade e memória — foram descritos por filósofos desde os tempos mais remotos e por alguns dos primeiros psicólogos (por exemplo, Ach 1905). Para uma revisão, ver Hilgard (1980). As abordagens energéticas da consciência incluem Wundt (1902), Lipps (1899), Ribot (1890), Binet (1890) e Jung (1928 [1960]). Algumas abordagens contemporâneas são representadas por Kahneman (1973), Csikszentmihalyi (1978, 1987) e Hoffman, Nelson e Houck (1983).

Atenção e cultura. A capacidade dos melanésios de lembrar locais precisos flutuando na superfície do mar é descrita por Gladwin (1970). A referência aos muitos nomes para a neve usados pelos esquimós pode ser encontrada em Bourguignon (1979).

O eu. Os psicólogos pensaram em inúmeras maneiras de descrever o self, desde as abordagens sociopsicológicas de George Herbert Mead (1934 [1970]) e Sullivan (1953) até a psicologia analítica de Carl Gustav Jung (1933 [1961]). Atualmente, porém, os psicólogos tentam evitar falar do

“eu”; em vez disso, limitam-se a descrever o “autoconceito”. Um bom relato de como esse conceito se desenvolve é dado por Damon

& Hart (1982). Outra abordagem usa o termo “auto-eficácia” (ver Bandura 1982). O modelo do eu desenvolvido nestas páginas foi influenciado por muitas fontes e é descrito em Csikszentmihalyi (1985a) e Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988).

Desordem na consciência. Psicólogos estudaram emoções negativas, como raiva, angústia, tristeza, medo, vergonha, desprezo ou nojo, muito extensivamente: Ekman (1972), Frijda (1986), Izard, Kagan e Zajonc (1984) e Tomkins (1962). Mas esses pesquisadores geralmente assumem que cada emoção é “conectada” separadamente no sistema nervoso central como uma resposta a um conjunto específico de estímulos, em vez de ser uma resposta integrada do sistema do self. Psicólogos clínicos e psiquiatras estão familiarizados com “humores disfóricos” como ansiedade e depressão que interferem na concentração e funcionamento normal (Beck 1976, Blumberg & Izard 1985, Hamilton 1982, Lewinsohn & Libet 1972, Seligman et al. 1984).

Ordem. Que ordem — ou negentropia psíquica — implica será discutida nas páginas abaixo; ver também Csikszentmihalyi (1982a) e Csikszentmihalyi

& Larson (1984). Basicamente, refere-se à falta de conflito entre os bits de informação presentes na consciência de um indivíduo. Quando a informação está em harmonia com os objetivos de uma pessoa, a consciência dessa pessoa é “ordenada”. O mesmo conceito se aplica também à ausência de conflito entre os indivíduos, quando seus objetivos estão em harmonia uns com os outros.

Fluxo. A pesquisa original e o modelo teórico da experiência de fluxo foram relatados pela primeira vez em *Beyond Boredom and Anxiety* (Csikszentmihalyi 1975). Desde então, um grande número de trabalhos tem utilizado o conceito de fluxo, e extensas novas pesquisas vêm se acumulando. Alguns exemplos são a aplicação do conceito de Victor Turner (1974) à antropologia, a de Mitchell (1983) à sociologia e a de Crook (1980) à evolução. Eckblad (1981), Amabile (1983) e Deci & Ryan (1985) o usaram no desenvolvimento de teorias motivacionais. Para resumos dos vários resultados da pesquisa, ver Massimini & Inghilleri (1986) e Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988).

“É emocionante...”A citação é de Csikszentmihalyi (1975), p. 95.

Complexidade. A complexidade é uma função de quão bem a informação na consciência de uma pessoa é diferenciada e integrada. Uma pessoa complexa é aquela que é capaz de acessar informações precisas e discretas e, no entanto, é capaz de relacionar as várias peças entre si; por exemplo, uma pessoa cujos desejos, emoções, pensamentos, valores e ações são fortemente individualizados, mas não se contradizem. Ver, por exemplo, Csikszentmihalyi (1970), Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988), e Csikszentmihalyi & Larson (1984). A noção de complexidade usada aqui está relacionada ao mesmo conceito usado por alguns biólogos evolucionistas (por exemplo, Dobzhansky 1962, 1967), e foi influenciado pelos insights poéticos de Teilhard de Chardin (1965). Uma definição muito promissora de complexidade em sistemas físicos, definida como “profundidade termodinâmica,” estava sendo trabalhado por Heinz Pagels (1988) antes de sua recente morte prematura. Por sua definição, a complexidade de um sistema é a diferença entre a quantidade de informação necessária para descrever o sistema em seu estado atual e a quantidade necessária para descrever todos os estados em que ele poderia estar no ponto em que mudou desde o último estado. estado anterior. Aplicando isso à psicologia do eu, pode-se dizer que uma pessoa complexa é aquela cujo comportamento e ideias não podem ser facilmente explicados e cujo desenvolvimento não é obviamente previsível. a complexidade de um sistema é a diferença entre a quantidade de informação necessária para descrever o sistema em seu estado atual e a quantidade necessária para descrever todos os estados em que ele poderia estar no ponto em que mudou do último estado anterior. Aplicando isso à psicologia do eu, pode-se dizer que uma pessoa complexa é aquela cujo comportamento e ideias não podem ser facilmente explicados e cujo desenvolvimento não é obviamente previsível.

“[Não há] nenhum lugar...” A citação é de Csikszentmihalyi 1975, p. 94.

CAPÍTULO 3

Para pesquisas sobre a relação entre felicidade e riqueza, ver Diener, Horwitz e Emmons (1985), Bradburn (1969) e Campbell, Converse e Rodgers (1976).

Prazer e prazer. Toda a Ética a Nicômaco de Aristóteles trata dessa questão, especialmente o livro 3, capítulo 11 e o livro 7. Ver também Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988, pp. 24-25).

Prazer das crianças na atividade. Os primeiros psicólogos alemães postularam a existência de Funktionlust, ou o prazer derivado de usar o próprio corpo em atividades como correr, bater, balançar e assim por diante (Groos 1901, Buhler

1930). Mais tarde, Jean Piaget (1952) declarou que um dos estágios sensório-motores do desenvolvimento físico de uma criança era caracterizado pelo “prazer de ser a causa”. Nos Estados Unidos, Murphy (1947) postulou a existência de impulsos sensoriais e de atividade para explicar a sensação de prazer que a visão, o som ou o sentido muscular ocasionalmente dão. Esses insights foram incorporados a uma teoria de estimulação ótima ou excitação ótima principalmente através do trabalho de Hebb (1955) e Berlyne (1960), que assumiram que o prazer era a consequência de um equilíbrio ideal entre a estimulação recebida e a capacidade do sistema nervoso de assimilá-la. . A extensão dessas explicações basicamente neurológicas sobre por que alguém encontra prazer na ação foi fornecida por White (1959), deCharms (1968) e Deci & Ryan (1985), que olhavam para o mesmo fenômeno, mas do ponto de vista do self, ou organismo consciente. Suas explicações dependem do fato de que a ação proporciona prazer porque dá à pessoa um sentimento de competência, eficácia ou autonomia.

Aprendizagem na idade adulta.A importância de aprender mais tarde na vida tem recebido atenção muito necessária ultimamente. Para algumas das idéias básicas neste campo, veja a declaração inicial de Mortimer Adler (Adler 1956), Tough (1978) e Gross (1982).

Entrevistas.A maioria das entrevistas mencionadas aqui foram coletadas no decorrer de estudos relatados em Csikszentmihalyi (1975) e Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988). Mais de 600 entrevistas adicionais foram coletadas pelo professor Fausto Massimini e seus colaboradores na Europa, Ásia e sudoeste dos Estados Unidos.

Êxtase.Amplos estudos de caso de experiências religiosas extáticas foram coletados por Marghanita Laski (1962). Abraham Maslow (1971), que cunhou o termo “experiência de pico” para descrever tais eventos, desempenhou um papel muito importante para ajudar a dar legitimidade à consideração de tais fenômenos pelos psicólogos. É justo dizer, entretanto, que Laski e Maslow viam o êxtase como uma epifania fortuita que acontecia mais ou menos por si só, ao invés de um processo natural que poderia ser controlado e cultivado. Para uma comparação entre o conceito

de experiência de pico e fluxo de Maslow, ver Privette (1983). Experiências extáticas são aparentemente mais comuns do que se imagina. Em março de 1989, mais de 30 por cento de uma

amostra representativa nacional de 1.000 entrevistados dos EUA respondeu afirmativamente ao item: “Você se sentiu como se estivesse muito perto de uma poderosa força espiritual que parecia tirá-lo de si mesmo”. Um total de 12% afirmou ter experimentado esse sentimento com frequência ou em várias ocasiões (General Social Survey 1989).

Leitura como uma atividade de fluxo favorita. Esta descoberta é relatada em Massimini, Csikszentmihalyi, & Delle Fave (1988). Um livro recente que descreve em detalhes como a leitura proporciona prazer é de Nell (1988).

Socialização como uma atividade de fluxo. Todos os estudos realizados com o Experience Sampling Method confirmam o fato de que simplesmente estar com outras pessoas geralmente melhora significativamente o humor de uma pessoa, independentemente do que esteja acontecendo. Isso parece ser verdade para os adolescentes (Csikszentmihalyi & Larson 1984) como de adultos (Larson, Csikszentmihalyi, & Graef 1980) e de pessoas mais velhas (Larson, Mannell, & Zuzanek 1986). Mas para realmente desfrutar da companhia de outras pessoas requer habilidades interpessoais.

“Muitas peças...” A citação é de um estudo sobre como os curadores de museus de belas artes descrevem a experiência estética (Csikszentmihalyi & Robinson, no prelo, p. 51).

Professor Maier-Leibnitz descreveu sua maneira engenhosa de manter o controle do tempo batendo os dedos em uma comunicação pessoal (1986).

A importância das atividades de microfluxo foi examinada em *Beyond Boredom and Anxiety* (Csikszentmihalyi 1975, pp. 140-78). Esses estudos mostraram que, se as pessoas fossem solicitadas a dispensar suas rotinas habituais, como bater os dedos, rabiscar, assobiar ou brincar com os amigos, em questão de horas elas ficariam irritadas. Frequentemente, eles relatavam perda de controle e interrupção do comportamento após apenas um dia de privação de microfluxo. Poucas pessoas foram capazes ou dispostas a passar sem essas pequenas rotinas por mais de 24 horas.

A relação equilibrada entre desafios e habilidades foi reconhecida desde o início como uma das condições centrais da experiência de fluxo (por exemplo, Csikszentmihalyi 1975, pp. 49-54). O modelo original assumia que o gozo ocorreria ao longo de toda a diagonal, ou seja, quando os desafios

e as habilidades eram ambas muito baixas, assim como quando ambas eram muito altas. Resultados de pesquisas empíricas mais tarde levaram a uma modificação do modelo. As pessoas não gostavam de situações em que suas habilidades e os desafios externos eram inferiores aos níveis habituais. O novo modelo prevê o fluxo apenas quando os desafios e as habilidades estão relativamente equilibrados e acima do nível médio do indivíduo – e essa previsão é confirmada pelos estudos realizados com o Experience Sampling Method (Carli 1986, Csikszentmihalyi & Nakamura 1989, Massimini, Csikszentmihalyi, & Carli 1987). Além disso, esses estudos mostraram que a condição de ansiedade (alto desafio, baixas habilidades) é relativamente rara na vida cotidiana e é experimentada como muito mais negativa do que a condição de tédio (baixo desafio, altas habilidades).

"Sua concentração..." "Você está tão envolvido..."e **"...a concentração..."** são de Csikszentmihalyi (1975, p. 39). **"Her reading..."** é de Allison e Duncan (1988, p. 129). A relação entre atenção concentrada e gozo foi claramente percebida há quatro séculos por Montaigne (1580 [1958], p. 853): **atenção que lhe prestamos**".

"A mística da escalada..." é de Csikszentmihalyi (1975, pp. 47-48).

"Eu encontro uma satisfação especial..." é de Delle Fave & Massimini (1988, p. 197). **"Eu... experimentei uma sensação de satisfação..."** é de Hiscock (1968, p. 45), e **"Cada vez..."** é de Moitessier (1971, p. 159); os dois últimos são citados em Macbeth (1988, p. 228).

Quadro. A distinção entre artistas mais e menos originais é que os primeiros começam a pintar com uma ideia geral e muitas vezes vaga do que querem realizar, enquanto os últimos tendem a começar com uma imagem claramente visualizada em mente. Assim, artistas originais devem descobrir à medida que avançam o que vão fazer, usando o feedback do trabalho em desenvolvimento para sugerir novas abordagens. Os artistas menos originais acabam pintando o quadro em suas cabeças, que não tem chance de crescer e se desenvolver. Mas para ter sucesso em seu processo de criação aberto, o artista original deve ter

critérios internalizados para o que é boa arte, para que ele possa escolher ou descartar os elementos certos na pintura em desenvolvimento (Getzels & Csikszentmihalyi 1976).

Cirurgia como uma experiência de fluxo é descrita em Csikszentmihalyi (1975, 1985b).

Sensibilidades excepcionais. A impressão do senso comum de que crianças diferentes têm facilidade para desenvolver talentos diferentes, algumas tendo afinidade com o movimento físico, outras com música ou línguas, ou para se relacionar com outras pessoas, foi recentemente formalizada em uma teoria das “inteligências múltiplas” por Howard Gardner (1983). Gardner e seus colaboradores em Harvard estão agora trabalhando no desenvolvimento de uma bateria de testes abrangente para cada uma das sete principais dimensões de inteligência que ele identificou.

A importância do feedback para os cegos é relatada em Massimini, Csikszentmihalyi e Delle Fave (1988, pp. 79-80).

"É como se..." é de Csikszentmihalyi (1975, p. 40).

"O tribunal..." e “Crianças da minha idade...” são de Csikszentmihalyi (1975,

pp. 40-41); “Quando você está [escalando]...” é de *ibid.*, p. 81, e “Tenho uma sensação...” de *ibid.*, p. 41. “Mas não importa quantos...” é de Crealock (1951, pp. 99-100), citado em Macbeth (1988, pp. 221-222). A citação de Edwin Moses está em Johnson (1988, p. 6).

“Um forte relaxamento...” e “...eu tenho um sentimento geral...” são de Csikszentmihalyi (1975, pp. 44, 45).

A atração do risco e o perigo foi extensivamente estudado por Marvin Zuckerman (1979), que identificou o traço de personalidade “busca de sensações”. Um tratamento mais popular do assunto é o recente livro de Ralph Keyes (1985).

Um dos primeiros estudos psicológicos sobre o jogo é o de Kusyszyn (1977). Que os jogos de azar se desenvolveram a partir dos aspectos divinatórios dos cerimoniais religiosos foi argumentado por Culin (1906, pp. 32, 37, 43), David (1962) e Huizinga (1939 [1970]).

Morphy e Fischer. A semelhança entre as carreiras desses dois campeões de xadrez que viveram com um século de diferença é realmente impressionante. Paul Charles Morphy (1837-1884) tornou-se um mestre de xadrez no início da adolescência; aos 22 anos viajou para a Europa, onde venceu todos que ousaram jogar contra ele. Depois que ele voltou para Nova York, os concorrentes em potencial acharam que ele era bom demais e ficaram com medo de jogar com ele mesmo com chances favoráveis. Privado de sua única fonte de fluxo, Morphy tornou-se um recluso exibindo um comportamento excêntrico e paranóico. Para paralelos com a carreira de Bobby Fischer, ver Waitzkin (1988). Há duas linhas de explicação para tais coincidências. Uma é que pessoas com organização psíquica frágil são desproporcionalmente atraídas pelo xadrez. A outra é que o xadrez, em níveis altamente competitivos, requer um comprometimento completo da energia psíquica e pode se tornar viciante. Quando um jogador se torna um campeão e esgota todos os desafios da atividade na qual tanto de sua atenção foi investida, ele corre o sério risco de ficar desorientado porque o objetivo que deu ordem à sua consciência não tem mais sentido.

Jogos de azar entre índios americanos é descrito por Culin (1906), Cushing (1896) e Kohl (1860). Carver (1796, p. 238) descreve os iroqueses jogando até perderem tudo o que possuíam, incluindo seus mocassins, e depois voltando para seu acampamento na neve com um metro de profundidade. Um observador dos Tarahumara no México relatou que “ele... pode continuar jogando [dados de pau] por quinze dias a um mês, até perder tudo o que tem no mundo, exceto sua esposa e filhos; ele traça a linha disso” (Lumholtz 1902 [1987], p. 278).

Cirurgiões que afirmam que realizar operações pode ser “viciante” são citados em Csikszentmihalyi (1975, pp. 138-139).

“É um sentimento zen...” é de *ibid.*, pág. 87.

“Assim, a pessoa se esquece de si mesma...” é de Moitessier (1971, p. 52) citado em Macbeth (1988, p. 22). “Entendo alguma coisa...” é de Sato (1988, p. 113).

Para o senso de autotranscendência enquanto envolvido em escalada, ver Robinson (1969); enquanto envolvido no xadrez, ver Steiner (1974).

O perigo de se perder como resultado da experiência “transcendente” tem sido amplamente escrito. Um dos primeiros tratamentos dessa possibilidade é por Le Bon (1895 [1960]), cujo trabalho influenciou o de McDougall (1920) e Freud (1921). Alguns estudos recentes que tratam da relação entre autoconsciência e comportamento são de Diener (1979), Wicklund (1979) e Scheier & Carver (1980). Em termos de nosso modelo de complexidade, uma pessoa desindividualizada que se perde em um grupo é integrada, mas não diferenciada. Essa pessoa cede o controle da consciência ao grupo e pode facilmente se envolver em comportamentos perigosos. Para se beneficiar da transcendência, é preciso também ter um eu fortemente diferenciado ou individualizado. Descrevendo a relação dialética entre o eu, ou a parte ativa do eu, e o mim,

“Duas coisas acontecem...” é de Csikszentmihalyi (1975, p. 116).

A conexão essencial entre algo como felicidade, prazer e até virtude, por um lado, e recompensas intrínsecas ou autotéticas, por outro, tem sido geralmente reconhecida por pensadores em uma variedade de tradições culturais. É essencial para o conceito taoísta de Yu, ou vida correta (por exemplo, os escritos básicos de Chuang Tzu, traduzidos por Watson em 1964); ao conceito aristotélico de virtude (MacIntyre 1984); e à atitude hindu em relação à vida que infunde o Bhagavad Gita.

As generalizações sobre pessoas insatisfeitas com o trabalho e com o lazer são baseadas em nossos estudos com o Experience Sampling Method (eg, Csikszentmihalyi & Graef 1979, 1980; Graef, Csikszentmihalyi, & Gianinno, 1983; Csikszentmihalyi & LeFevre 1987, 1989; e LeFevre 1988). As conclusões são baseadas nas respostas momentâneas que os trabalhadores adultos escreveram sempre que foram chamados em momentos aleatórios em seus empregos. Quando os trabalhadores respondem a pesquisas em larga escala, no entanto, eles geralmente tendem a dar respostas globais muito mais favoráveis. Uma compilação de 15 estudos de satisfação no trabalho realizados entre 1972 e 1978 concluiu que 3% dos trabalhadores norte-americanos estão “muito insatisfeitos” com seus empregos, 9% estão “um pouco insatisfeitos”, 36% estão “um pouco satisfeitos” e 52% estão “muito satisfeito” (Argyle 1987, pp. 31-63).

Chicago Tribune(18 de outubro de 1987, seção 8) chega a resultados muito menos róseos. De acordo com este estudo, 24 por cento da força de trabalho dos EUA, ou um trabalhador em cada quatro, está bastante insatisfeito com seu trabalho. Nossos métodos de medição da satisfação podem ser muito rigorosos, enquanto os métodos de pesquisa provavelmente fornecerão resultados muito otimistas. Deve ser fácil descobrir se um grupo de pessoas está “satisfeito” ou “insatisfeito” com o trabalho. Na realidade, como a satisfação é um conceito tão relativo, é muito difícil dar uma resposta objetiva a essa simples pergunta. É mais ou menos como dizer “meio cheio” ou “meio vazio” quando solicitado a descrever um copo com água na metade do recipiente. Em um livro recente de dois destacados cientistas sociais alemães, os autores chegaram a conclusões diametralmente opostas sobre as atitudes dos trabalhadores alemães em relação ao trabalho, um alegando que o amavam, o outro que o odiava, embora ambos estivessem argumentando a partir da mesma base de dados de pesquisa exaustiva e detalhada (Noelle-Neumann & Strumpel 1984). A descoberta contra-intuitiva de que as pessoas tendem a classificar o trabalho como mais satisfatório do que o lazer foi observada por vários pesquisadores (por exemplo, Andrews & Withey 1976, Robinson 1977). Por exemplo, Veroff, Douvan e Kulka (1981) relatam que 49% dos homens empregados afirmam que o trabalho é mais satisfatório para eles do que o lazer, enquanto apenas 19% dizem que o lazer é mais satisfatório do que o trabalho. Strumpel 1984). A descoberta contra-intuitiva de que as pessoas tendem a classificar o trabalho como mais satisfatório do que o lazer foi observada por vários pesquisadores (por exemplo, Andrews & Withey 1976, Robinson 1977). Por exemplo, Veroff, Douvan e Kulka (1981) relatam que 49% dos homens empregados afirmam que o trabalho é mais satisfatório para eles do que o lazer, enquanto apenas 19% dizem que o lazer é mais satisfatório do que o trabalho. Strumpel 1984). A descoberta contra-intuitiva de que as pessoas tendem a classificar o trabalho como mais satisfatório do que o lazer foi observada por vários pesquisadores (por exemplo, Andrews & Withey 1976, Robinson 1977). Por exemplo, Veroff, Douvan e Kulka (1981) relatam que 49% dos homens empregados afirmam que o trabalho é mais satisfatório para eles do que o lazer, enquanto apenas 19% dizem que o lazer é mais satisfatório do que o trabalho.

Os perigos do vício em fluir foram tratados com mais detalhes por Csikszentmihalyi (1985b).

Crime como fluxo. Uma descrição de como a delinquência juvenil pode proporcionar experiências de fluxo é dada em Csikszentmihalyi & Larson (1978).

A citação de Oppenheimer é de Weyden (1984).

“A água pode ser boa e ruim...” Este fragmento de Demócrito foi citado por de Santillana (1961 [1970], p. 157).

CAPÍTULO 4

Toque. Depois de Homo Ludens, de Huizinga, que apareceu pela primeira vez em 1939, talvez o livro mais importante sobre brincadeira e ludicidade tenha sido Les Jeux et les Hommes (1958), de Roger Caillois.

Mimetismo.Um excelente exemplo de como um disfarce ritual pode ajudar alguém a sair da experiência comum é dado por Monti (1969, pp. 9-15), em sua discussão sobre o uso de máscaras cerimoniais da África Ocidental:

“Do ponto de vista psicológico, a origem da máscara também pode ser explicada pela aspiração mais atávica do ser humano de escapar de si mesmo para se enriquecer com a experiência de diferentes existências – desejo que obviamente não pode ser realizado no nível físico - e para aumentar seu próprio poder identificando-se com forças universais, divinas ou demoníacas, sejam elas quais forem. É um desejo de romper a constrição humana de indivíduos moldados em um molde específico e imutável e fechados em um ciclo de nascimento-morte que não deixa possibilidade de aventuras existenciais conscientemente escolhidas” (grifo nosso).

Fluxo e descoberta.Quando solicitados a classificar 16 atividades muito diferentes como sendo mais ou menos semelhantes ao fluxo, os grupos de alpinistas altamente qualificados, compositores de música, jogadores de xadrez etc estudados por Csikszentmihalyi (1975, p. 29) listaram o item “Projetando ou descobrir algo novo” como sendo o mais semelhante à sua atividade de fluxo.

Fluxo e crescimento.A questão de como as experiências de fluxo levam ao crescimento do self é discutida em Deci & Ryan (1985) e Csikszentmihalyi (1982b, 1985a). Anne Wells (1988) mostrou que as mulheres que passam mais tempo em fluxo têm um autoconceito mais positivo.

Fluxo e ritual.O antropólogo Victor Turner (1974) viu a ubiquidade dos processos rituais em sociedades pré-letradas como uma indicação de que eles eram oportunidades socialmente sancionadas para experimentar o fluxo. Os rituais religiosos em geral são geralmente conducentes à experiência de fluxo (ver Carrington 1977; Csikszentmihalyi 1987; I. Csikszentmihalyi 1988; e Wilson 1985 e no prelo). Uma boa introdução à relação histórica entre as dimensões sagrada e secular do lazer pode ser encontrada no livro de John R. Kelly, *Leisure* (1982, pp. 53-68).

Fluxo e arte.Uma descrição de como as experiências estéticas visuais passivas podem produzir fluxo é dada em Csikszentmihalyi & Robinson (no prelo). O significado religioso dos jogos de bola maias é descrito em Blom

(1932) e Gilpin (1948). Pok-ta-pok, pois este jogo semelhante ao basquete foi

chamado, ocorreu em um pátio de pedra, e o objetivo era que um time jogasse a bola através do aro de pedra do adversário, colocado cerca de 28 pés acima do campo de jogo - sem tocá-lo com as mãos. O padre Diego Duran, um dos primeiros missionários espanhóis, dá uma descrição vívida: "...Foi um jogo de muita recreação e diversão entre os quais alguns o jogaram com tanta destreza e habilidade que durante uma hora conseguiram não parar o vôo da bola de uma ponta à outra sem perder um só golpe com as nádegas, não podendo alcançá-la com as mãos nem com os pés, nem com a panturrilha, nem com os braços..." (citado em Blom 1932). Aparentemente, esses jogos às vezes terminavam em sacrifícios humanos ou na morte dos membros do time perdedor (Pina Chan 1969).

Fluxo e sociedade. A ideia de que o tipo de atividades de fluxo que uma sociedade disponibilizava ao seu povo poderia refletir algo essencial sobre a própria sociedade foi sugerida pela primeira vez em Csikszentmihalyi (1981a, 1981b). Ver também Argyle (1987, p. 65).

A questão do relativismo cultural é muito complexa para ser aqui avaliada de forma imparcial. Uma excelente (mas não imparcial) revisão do conceito é feita pelo antropólogo Melford Spiro (1987), que em um relato autobiográfico recente descreve por que ele mudou de ideia de uma aceitação acrítica do valor igual das práticas culturais para uma abordagem muito mais qualificada. reconhecimento das formas patológicas que as culturas podem ocasionalmente assumir. Filósofos e outros humanistas muitas vezes acusaram os cientistas sociais, às vezes com justificativa, de "desmascarar" valores absolutos que são importantes para a sobrevivência da cultura (por exemplo, Arendt 1958, Bloom 1987). O antigo sociólogo ítalo-suíço Vilfredo Pareto (1917, 1919) foi um dos estudiosos mais profundamente conscientes dos perigos da relatividade inerentes à sua disciplina.

trabalhadores ingleses. A história clássica de como os trabalhadores ingleses livres foram transformados em trabalhadores industriais altamente arregimentados é contada pelo historiador EP Thompson (1963).

Os suspeitos Dobuans foram estudados pelo antropólogo Reo Fortune (1932 [1963]). Para a trágica situação do Ik de Uganda, veja Turnbull

(1972).

Yonomamo.Essa tribo feroz foi imortalizada pelos escritos do antropólogo Napoleon Chagnon (1979). A triste tribo nigeriana foi descrita por Laura Bohannan, sob o pseudônimo de ES Bowen (1954). Colin Turnbull (1961) fez uma descrição amorosa dos pigmeus da floresta de Ituri. A citação sobre o Shushwap estava contida em uma carta de 1986 de Richard Kool ao autor. As informações sobre o Grande Santuário de Isé foram fornecidas em uma comunicação pessoal por Mark Csikszentmihalyi.

Para as porcentagens de pessoas felizes em diferentes nações, veja George Gallup (1976). O estudo que mostrou que os entrevistados americanos são tão felizes quanto os cubanos e os egípcios foi conduzido por Easterlin (1974). Para uma discussão geral sobre felicidade e diferenças interculturais, ver Argyle (1987, pp. 102-11).

Afluência e felicidade.Tanto Argyle (1987) quanto Veenhoven (1984) concordam, com base em sua avaliação de praticamente todos os estudos na área realizados até agora, que há evidências conclusivas de uma correlação positiva, mas muito modesta, entre bem-estar material e felicidade ou satisfação. com vida.

Os orçamentos de tempo para os trabalhadores dos EUA são baseados em nossos estudos de ESM (por exemplo, Csikszentmihalyi & Graef 1980; Graef, Csikszentmihalyi e Gianinno 1983; Csikszentmihalyi & LeFevre 1987, 1989). Essas estimativas são muito semelhantes às obtidas com pesquisas muito mais extensas (por exemplo, Robinson 1977).

Superinclusão de estímulos na esquizofrenia.O conceito de anedonia foi originalmente desenvolvido pelo psiquiatra Roy Grinker. A superinclusão e a sintomatologia dos distúrbios de atenção foram estudadas, entre outros, por Harrow, Grinker, Holzman e Kayton (1977) e Harrow, Tucker, Hanover e Shield (1972). As citações são de McGhie & Chapman (1961, pp. 109, 114). Tenho argumentado a continuidade entre a falta de experiências de fluxo devido a psicopatologias graves e a atenção atencional mais branda.

distúrbios frequentemente causados por privação social em Csikszentmihalyi (1978, 1982a).

Entre os estudos sobre o esquimó que vale a pena ler estão os de Carpenter (1970, 1973). A destruição das culturas caribenhas é descrita por Mintz (1985). O conceito de anomia foi originalmente desenvolvido por Emile Durkheim em sua obra *Suicide* (1897 [1951]). A melhor introdução ao conceito de alienação está nos primeiros manuscritos de Karl Marx, especialmente seus *Manuscritos Econômicos e Filosóficos* de 1844 (ver Tucker 1972). O sociólogo Richard Mitchell (1983, 1988) argumentou que anomia e alienação são as contrapartes sociais da ansiedade e do tédio, respectivamente, e que ocorrem quando as pessoas não conseguem encontrar fluxo porque as condições da vida cotidiana são muito caóticas ou muito previsíveis.

A hipótese neurofisiológica sobre atenção e fluxo baseia-se nas seguintes pesquisas: Hamilton (1976, 1981), Hamilton, Holcomb e De la Pena (1977) e Hamilton, Haier e Buchsbaum (1984). Essa linha de pesquisa agora continua com o uso de equipamentos de varredura cerebral mais sofisticados.

Ativação cortical é a quantidade de atividade elétrica no córtex cerebral em um determinado momento; sua amplitude (em microvolts) tem sido usada para indicar o esforço geral que ocorre no cérebro naquele momento. Quando as pessoas concentram sua atenção, sua ativação cortical geralmente aumenta, indicando um aumento no esforço mental.

O estudo das famílias autotéticas é relatado em Rathunde (1988). Suas descobertas estão de acordo com muitas investigações anteriores, por exemplo, que bebês com apego seguro se envolvem mais em comportamento exploratório (Ainsworth, Bell e Stayton 1971, Matas, Arend e Sroufe 1978), ou que um equilíbrio ideal entre amor e disciplina é o melhor contexto de criação de filhos (Bronfenbrenner 1970, Devereux 1970, Baumrind 1977). A abordagem de sistemas para estudos de família, que é muito compatível com a desenvolvida aqui, foi pioneira em ambientes clínicos por Bowen (1978).

O povo do fluxo. Este é o termo Richard Logan (1985, 1988) usado para descrever indivíduos que são capazes de transformar provações em fluxo.

experiências. A citação “Se o alcance da experiência...” é de Burney (1952, pp. 16-18).

Eva Zeisel A prisão de 's é descrita em um perfil do New Yorker (Lessard 1987). Como uma senhora chinesa sobreviveu às brutalidades da Revolução Cultural é o tema de Vida e Morte em Xangai (Cheng 1987). Os relatos de prisão de Solzhenitsyn são do Arquipélago Gulag (1976).

O relato de Tollas Tibor é reconstruído a partir de conversas pessoais que tivemos no verão de 1957, quando ele foi libertado da prisão após a revolução húngara.

A citação de Solzhenitsyn é citada em Logan (1985). Bettelheim apresenta suas generalizações sobre o encarceramento a partir de suas experiências em campos de concentração no artigo “Comportamento Individual e de Massa em Situações Extremas” (1943); para Frankl ver Man's Search for Meaning e The Unheard Cry for Meaning (1963, 1978).

A citação de Russell foi citada em um artigo na revista Self (Merser 1987, p. 147).

CAPÍTULO 5

Os festivais de Tarahumara que incluem corridas a pé rituais para cima e para baixo nas montanhas do norte do México por centenas de quilômetros são descritos em Lumholtz (1902 [1987]) e Nabokov (1981). Um relato dos elementos rituais envolvidos nos esportes modernos é dado pelo estudo de MacAloon (1981) sobre as Olimpíadas modernas.

O complexo de Ícaro foi explorado por Henry A. Murray (1955).

Neste ponto, pode ser apropriado confrontar diretamente o conceito freudiano de sublimação, um tópico que, se contornado, pode nos deixar com a sensação incômoda de um problema não resolvido. As aplicações superficiais do pensamento de Freud têm levado muitas pessoas a interpretar qualquer ação que não seja direcionada à satisfação dos desejos sexuais básicos seja como defesa, quando visa reprimir um desejo inaceitável que de outra forma poderia ser expresso, ou como sublimação, quando um objetivo aceitável é substituído por um

desejo que não pode ser expresso com segurança em sua forma original. Na melhor das hipóteses, a sublimação é um pobre substituto para o prazer insatisfeito que ajuda a disfarçar. Por exemplo, Bergler (1970) argumentou que os jogos que envolvem risco proporcionam uma liberação da culpa sobre sexualidade e agressão. De acordo com o “complexo de Ícaro”, um saltador em altura está tentando escapar dos laços de um emaranhado edipiano de uma maneira socialmente aceitável, mas sem realmente resolver o conflito básico que motiva suas ações. Da mesma forma, Jones (1931) e Fine (1956) explicaram o xadrez como uma forma de lidar com a ansiedade de castração (acasalar o rei do oponente com a ajuda da rainha é uma representação sublimada da castração do pai com o conluio da mãe); e o alpinismo tem sido explicado como inveja sublimada do pênis. Ninguém parece fazer nada,

A consequência lógica de reduzir a motivação a uma busca de prazer que é instigada por alguns desejos básicos geneticamente programados, no entanto, é uma falha em explicar grande parte do comportamento que diferencia os humanos de outras espécies animais. Para ilustrar isso, é útil examinar o papel do prazer em uma perspectiva evolutiva.

A vida é moldada tanto pelo futuro quanto pelo passado. Os primeiros peixes a deixar o mar para a terra firme não foram programados para isso, mas exploraram potenciais não utilizados em sua composição para aproveitar as oportunidades de um ambiente totalmente novo. Os macacos que usam varas para pescar formigas na boca dos formigueiros não estão seguindo um destino gravado em seus genes, mas estão experimentando possibilidades que no futuro podem levar ao uso consciente de ferramentas e, portanto, ao que chamamos de progresso. E certamente a história humana só pode ser entendida como a ação de pessoas que lutam para realizar sonhos indistintos. Não é uma questão de teleologia – a crença de que nossas ações são o desdobramento de um destino predeterminado – porque a teleologia também é um conceito mecanicista. Os objetivos que buscamos não são determinados com antecedência ou incorporados em nossa composição.

O prazer parece ser o mecanismo que a seleção natural forneceu para garantir que evoluímos e nos tornamos mais complexos. (Este argumento foi feito em Csikszentmihalyi e Massimini [1985]; I. Csikszentmihalyi [1988]; e M. Csikszentmihalyi [1988]. As implicações evolutivas do fluxo também foram percebidas por Crook [1980].)

Assim como o prazer de comer nos faz querer comer mais, e o prazer do amor físico nos faz querer fazer sexo, coisas que precisamos fazer para sobreviver e nos reproduzir, o prazer nos motiva a fazer coisas que nos empurram para além do presente. e para o futuro. Não faz sentido supor que apenas a busca do prazer é a fonte dos desejos “naturais”, e qualquer outra motivação deve ser seu derivado pálido. As recompensas de alcançar novos objetivos são tão genuínas quanto as recompensas de satisfazer velhas necessidades.

O estudo da relação entre felicidade e consumo de energia foi relatado em Graef, Gianinno, & Csikszentmihalyi (1981).

As citações dos dançarinos americanos são de Csikszentmihalyi (1975, p. 104).

A da bailarina italiana é de Delle Fave & Massimini (1988, p. 212).

O cultivo da sexualidade. Uma excelente revisão histórica das idéias ocidentais sobre o amor, e dos comportamentos que o acompanharam, é apresentada nos três volumes de *The Nature of Love*, de Irving Singer (1981). Um compêndio de pontos de vista de psicólogos contemporâneos sobre o amor foi coletado por Kenneth Pope (1980). Uma afirmação muito recente sobre o assunto é do psicólogo de Yale Robert Sternberg (1988), que expande a descrição clássica do amor como eros ou como ágape para três componentes: intimidade, paixão e compromisso. Liza Dalby (1983), uma antropóloga americana que passou alguns anos treinando como gueixa em Kyoto, dá uma boa descrição dos refinamentos envolvidos na abordagem da sexualidade no Extremo Oriente. Para a falta de romance na antiguidade, ver Veyne (1987, especialmente pp. 202-5).

A maneira como as regras da ordem jesuíta elaboradas por Santo Inácio de Loyola ajudaram a organizar a vida como uma atividade unificada, potencialmente adequada para proporcionar experiência de fluxo para aqueles que as seguiam, é descrita em I. Csikszentmihalyi (1986, 1988) e Toscano (1986).

Uma breve introdução ao Yoga de Patanjali pode ser encontrada na *Encyclopaedia Britannica* (1985, vol. 12, p. 846). Eliade (1969) proporciona uma imersão mais profunda no assunto.

Alguns dos insights contemporâneos mais poderosos sobre a psicologia da estética estão nos trabalhos de Arnheim (1954, 1971, 1982) e Gombrich

(1954, 1979), que enfatizam o papel da ordem (ou entropia negativa) no art. Para abordagens de orientação mais psicanalítica, ver os três volumes editados por Mary Gedo, *Psychoanalytic Perspectives on Art* (1986, 1987, 1988).

“Há aquele maravilhoso...” é de Csikszentmihalyi & Robinson (no prelo).

“Quando vejo obras...” e **“Em um dia como este...”** são de Csikszentmihalyi & Robinson (no prelo).

O uso da música pelos pigmeus é descrito em Turnbull (1961).

A importância da música na vida dos americanos é mencionada em *The Meaning of Things* (Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton 1981), onde se verificou que para os adolescentes o objeto mais importante em casa tendia a ser o aparelho de som. A entrevista do policial também é da mesma fonte. Como a música ajuda os adolescentes a recuperar seu bom humor e seu papel em fornecer uma matriz de solidariedade entre pares são discutidos em Csikszentmihalyi & Larson (1984) e Larson & Kubey (1983).

A música gravada torna a vida mais rica. Ouvi esse argumento proposto com muita força (mas, creio, de maneira bastante errônea) pelo filósofo estético Eliseo Vivas em uma palestra pública no Lake Forest College, Illinois, em algum momento do final da década de 1960.

Durkheim desenvolveu seu conceito de “efervescência coletiva” como precursor da religiosidade em seu *Elementary Forms of Religious Life* (1912 [1967]). A “*communitas*” de Victor Turner oferece uma perspectiva contemporânea sobre a importância da interação social espontânea (1969, 1974).

Os escritos de Carlos Castaneda (por exemplo, 1971, 1974), tão influentes até uma década atrás, agora mal produzem uma ondulação na consciência coletiva. Muito foi dito para desacreditar a autenticidade de seus relatos. Os últimos volumes da saga duradoura de seu aprendizado de feiticeiro parecem realmente confusos e sem sentido. Mas os primeiros quatro volumes continham muitas ideias importantes, apresentadas de forma intrigante; para estes se aplica o velho ditado italiano: *Se non è vero, è ben trovato* – ou, “Pode não ser verdade, mas é bem concebido”.

As etapas da escuta musical foram descritos em um estudo empírico não publicado por Michael Heifetz na Universidade de Chicago. Uma trajetória de desenvolvimento semelhante foi postulada anteriormente pelo musicólogo Leonard Meyer (1956).

Platão expressa sua visão sobre a música na República, livro 3, no diálogo entre Glauco e Sócrates sobre os objetivos da educação. A ideia é que as crianças não devem ser expostas a música “queixa” ou “relaxada”, porque ambas irão minar seu caráter – assim, harmonias jônicas e lídios devem ser eliminados do currículo. As únicas harmonias aceitáveis são o dórico e o frígio, porque essas são as “tensões da necessidade e as tensões da liberdade”, inculcando coragem e temperança nos jovens. O que quer que se pense do gosto de Platão, é claro que ele levava a música muito a sério. Eis o que diz Sócrates (livro 3, p. 401): “E por isso eu disse, Glauco, o treinamento musical é um instrumento mais potente do que qualquer outro, porque o ritmo e a harmonia encontram seu caminho no interior da alma, sobre o qual eles prendem poderosamente,

Alan Bloom (1987, especialmente pp. 68-81) oferece uma defesa espirituosa de Platão e uma acusação à música moderna, presumivelmente porque ela tem afinidade com as harmonias jônicas e lídias.

Lorin Hollander'A história de s é baseada em conversas que tivemos em 1985.

Comendo. Por exemplo, estudos de ESM mostram que das principais coisas que os americanos adultos fazem durante um dia normal, comer é a mais intrinsecamente motivada (Graef, Csikszentmihalyi, & Giannino 1983). Os adolescentes relatam os segundos níveis mais altos de afeto positivo ao comer (depois de socializar com os colegas, que é o mais positivo) e níveis muito altos de motivação intrínseca – inferiores apenas ao ouvir música, envolver-se em esportes e jogos e descansar (Csikszentmihalyi). & Larson 1984, p. 300).

Cyrus, o grande. A informação vem da Cyropaedia de Xenofonte (431 aC-350 aC), um relato fictício da vida de Ciro. Mas Xenofonte é o único contemporâneo que realmente serviu no exército de Ciro e que deixou um

registro escrito do homem e de suas façanhas (ver também seu *Anábase*, traduzido como *A Expedição Persa*, Warner 1965).

Puritanos e prazer.Sobre esse tópico, veja a extensa história de Foster Rhea Dulles (1965), o relato de Jane Carson sobre recreação na Virgínia colonial (1965) e o capítulo 5 de Kelly (1982).

CAPÍTULO 6

Leitura.Nas entrevistas realizadas pelo professor Massimini ao redor do mundo, a leitura de livros foi a atividade de fluxo mais mencionada, especialmente em grupos tradicionais em processo de modernização (Massimini, Csikszentmihalyi, & Delle Fave 1988, pp. 74-75). Ver também o estudo de Nell sobre como a leitura proporciona prazer (1988).

Enigmas mentais.O historiador holandês Johann Huizinga (1939 [1970]) argumentou que a ciência e os estudos em geral se originaram em jogos de adivinhação.

"Trabalhos de arte..."é de Csikszentmihalyi & Robinson (no prelo).

O estado normal da mente é o caos.Esta conclusão é baseada em várias linhas de evidência coletadas com o ESM. Por exemplo, de todas as coisas que os adolescentes fazem, “pensar” é a atividade menos motivadora intrinsecamente e uma das mais altas em afeto negativo e passividade (Csikszentmihalyi & Larson 1984, pág. 300). Isso ocorre porque as pessoas dizem que estão pensando apenas quando não estão fazendo mais nada — quando não há demandas externas em sua mente. O mesmo padrão vale para os adultos, que são menos felizes e motivados quando sua mente não está envolvida em uma atividade estruturada externamente (Kubey & Csikszentmihalyi no prelo).

Os vários experimentos de privação sensorial também mostram que, sem entrada padronizada de informações, a organização da consciência tende a se desintegrar. Por exemplo, George Miller escreve: “A mente sobrevive ingerindo informação” (Miller 1983, p. 111). Uma afirmação mais geral é que os organismos sobrevivem ingerindo negentropia (Schrödinger 1947).

A qualidade negativa da experiência de assistir à televisão foi documentada por vários estudos ESM, por exemplo, Csikszentmihalyi & Kubey (1981), Csikszentmihalyi & Larson (1984), Csikszentmihalyi, Larson, &

Prescott (1977), Kubey & Csikszentmihalyi (no prelo) e Larson & Kubey (1983).

Imagens mentais. Para alguns dos trabalhos de Singer sobre devaneios, veja Singer (1966, 1973, 1981) e Singer & Switzer (1980). Na última década, um movimento generalizado de “imagens mentais” se desenvolveu nos EUA

A referência a Buñuel é de Sacks (1970 [1987], p. 23).

Recitando nomes de ancestrais. Geralmente, a tarefa de lembrar pertence aos membros mais velhos da tribo e, às vezes, é atribuída ao chefe. Por exemplo: “O chefe melanésio... não tem trabalho administrativo, ele não tem função, propriamente falando.... Mas nele... estão encerrados os do clã mito, tradição, alianças e pontos fortes.... Quando ele entrega de sua própria lábios os nomes dos clãs e as frases maravilhosas que moveram gerações, ele alarga o tempo para cada um.... A autoridade do chefe repousa sobre uma qualidade simples que é só dele: ele mesmo é a Palavra do clã” (Leenhardt 1947 [1979], pp. 117-18). Um exemplo de quão complexo o cálculo de parentesco pode ser é ilustrado pelo trabalho de Evans-Pritchard sobre os Nuer do Sudão, que dividem seus ancestrais em linhagens máximas, maiores, menores e mínimas, todas conectadas umas às outras por cinco ou seis gerações ascendentes. Evans-Pritchard 1940 [1978]).

Enigmas. A rima traduzida por Charlotte Guest, assim como o material da página seguinte, vem do famoso relato de Robert Graves (1960) sobre as origens da poesia e da alfabetização em *The White Goddess*. Graves pertencia a esse período maravilhoso da vida acadêmica britânica em que a erudição séria coexistia com os vãos irrestritos da imaginação — o período em que CS Lewis e RR Tolkien ensinavam clássicos e escreviam ficção científica em Oxford. As reconstruções mitopoéticas de Graves são controversas, mas fornecem ao leigo uma sensação de qual poderia ter sido a qualidade do pensamento e da experiência no passado distante, de uma forma que não se pode obter de obras de erudição mais cautelosa.

Aprendizado rotineiro. HE Garrett (1941) revisou as evidências experimentais que contribuíram para o fim da aprendizagem mecânica nas escolas; ver também Suprimentos (1978). Essa evidência mostrou que

aprender sílabas sem sentido não melhorou uma aptidão generalizada para lembrar. Isso é difícil

entender por que os educadores considerariam tais resultados relevantes para fazer com que os alunos parassem de memorizar textos significativos.

O controle da memória. Lembrar, como sonhar, parece não ser um processo sob o controle volitivo do eu — não podemos trazer para a consciência informações que se recusam a ser evocadas. Mas, assim como acontece com o sonho — só que mais ainda —, se a pessoa estiver disposta a investir energia nele, a memória pode ser muito melhorada. Com um pouco de método e disciplina, é possível construir todo um conjunto de dispositivos mnemônicos para ajudar a lembrar de materiais que de outra forma seriam esquecidos. Para uma revisão recente de como alguns desses métodos foram usados na antiguidade e no Renascimento, ver Spence (1984).

A referência a Archytas e seus experimentos mentais é de Santillana (1961 [1970], p. 63).

A evolução da aritmética e da geometria. Wittfogel (1957) faz um brilhante relato materialista do desenvolvimento das ciências (bem como das formas políticas) com base no desenvolvimento prévio das técnicas de irrigação.

Que os novos produtos culturais são desenvolvidos mais por prazer do que por necessidade é discutido em Csikszentmihalyi (1988). Isso parece ser verdade mesmo na introdução de técnicas tão básicas como o uso de metais: “Em várias partes do mundo, notou-se, no caso da inovação metalúrgica em particular, que o desenvolvimento de bronze e outros metais tão úteis commodities foi um fenômeno muito posterior à sua primeira utilização como materiais novos e atraentes, empregados em contextos de exibição.... Na maioria

Em alguns casos, a metalurgia primitiva parece ter sido praticada principalmente porque os produtos têm novas propriedades que os tornavam atraentes para serem usados como símbolos e como adornos e ornamentos pessoais, de uma maneira que, ao focar a atenção, poderia atrair ou aumentar o prestígio” (Renfrew 1986, pp. 144, 146).

Huizinga (1939 [1970]) argumentou que instituições como religião, lei, governo e forças armadas começaram originalmente como formas de jogo,

ou jogos, e só gradualmente se tornaram rígidas e sérias. Da mesma forma, Max Weber (1930 [1958]) apontou que o capitalismo começou como um

jogo aventureiro dos empreendedores, e só mais tarde, quando suas práticas se tornaram rígidas em leis e convenções, tornou-se uma “gaiola de ferro”.

Para as anedotas sobre Demócrito, ver de Santillana (1961 [1970], pp. 142ss.)

Para uma introdução às sagas da Islândia, veja a coleção de Skuli Johnson (1930).

A discussão sobre como a conversa ajuda a manter o universo simbólico está em Berger & Luckmann (1967).

Como a poesia pode ser ensinada a crianças do gueto e a idosos em lares de idosos sem educação formal é lindamente contada por Koch (1970, 1977).

Escrita e depressão. Pelo menos desde a era romântica, artistas de todos os tipos foram considerados “torturados” ou “impulsionados por demônios”. Há evidências razoavelmente boas de que muitos artistas e escritores modernos de fato apresentam uma variedade de sintomas depressivos e obsessivos (ver, por exemplo, Alvarez 1973, Berman 1988, Csikszentmihalyi 1988 e Matson 1980). Recentemente muito tem sido escrito também sobre a relação entre a depressão maníaca e a criatividade literária (Andreasen 1987, Richards et al. 1988). É muito provável, no entanto, que essa relação entre entropia psíquica e criatividade artística seja o resultado de expectativas culturais específicas e da estrutura desajeitada do papel artístico, e não algo necessariamente inerente à arte ou à criatividade. Em outras palavras, se para sobreviver como artista em um determinado meio social uma pessoa tem que aturar a insegurança, o descaso, ridículo e falta de símbolos expressivos comumente compartilhados, é provável que ele mostre os efeitos psíquicos dessas condições adversas. Vasari em 1550 foi um dos primeiros a manifestar a preocupação de que a personalidade dos jovens artistas italianos da época, já influenciados pelo maneirismo, precursor dos estilos barroco e romântico, exibisse um “certo elemento de selvageria e loucura” que os fazia aparecer “estranho e excêntrico” de uma forma que os artistas anteriores não eram (Vasari 1550 [1959], p. 232). Em períodos anteriores, como os milhares de anos da civilização egípcia, ou a Idade Média, os artistas eram aparentemente bastante agradáveis e bem ajustados (Hauser

1951). E claro que existem vários exemplos mais recentes de grandes artistas, como JS Bach, ele ou ela provavelmente mostrará os efeitos psíquicos dessas condições adversas. Vasari em 1550 foi um dos primeiros a manifestar a preocupação de que a personalidade dos jovens artistas italianos da época, já influenciados pelo maneirismo, precursor dos estilos barroco e romântico, exibisse um “certo elemento de selvageria e loucura” que os fazia aparecer “estranho e excêntrico” de uma forma que os artistas anteriores não eram (Vasari 1550 [1959], p. 232). Em períodos anteriores, como os milhares de anos da civilização egípcia, ou a Idade Média, os artistas eram aparentemente bastante agradáveis e bem ajustados (Hauser 1951). E claro que existem vários exemplos mais recentes de grandes artistas, como JS Bach, ele ou ela provavelmente mostrará os efeitos psíquicos dessas condições adversas. Vasari em 1550 foi um dos primeiros a manifestar a preocupação de que a personalidade dos jovens artistas italianos da época, já influenciados pelo maneirismo, precursor dos estilos barroco e romântico, exibisse um “certo elemento de selvageria e loucura” que os fazia aparecer “estranho e excêntrico” de uma forma que os artistas anteriores não eram (Vasari 1550 [1959], p. 232). Em períodos anteriores, como os milhares de anos da civilização egípcia, ou a Idade Média, os artistas eram aparentemente bastante agradáveis e bem ajustados (Hauser 1951). E claro que existem vários exemplos mais recentes de grandes artistas, como JS Bach, já influenciados pelo maneirismo, precursor dos estilos barroco e romântico, apresentavam “certo elemento de selvageria e loucura” que os fazia parecer “estranhos e excêntricos” de uma forma que os artistas anteriores não eram (Vasari 1550 [1959], p. 232).). Em períodos anteriores, como os milhares de anos da civilização egípcia, ou a Idade Média, os artistas eram aparentemente bastante agradáveis e bem ajustados (Hauser 1951). E claro que existem vários exemplos mais

recentes de grandes artistas, como JS Bach, os artistas eram aparentemente bastante agradáveis e bem ajustados (Hauser 1951). E claro que existem vários exemplos mais recentes de grandes artistas, como JS Bach, os artistas eram aparentemente bastante agradáveis e bem ajustados (Hauser 1951). E claro que existem vários exemplos mais recentes de grandes artistas, como JS Bach,

Goethe, Dickens ou Verdi, que refutam a existência de uma ligação necessária entre criatividade e neurose.

Relembrando o passado pessoal. Em parte sob a influência dos relatos psicobiográficos de Erikson sobre as vidas de Hitler, Gorki, Lutero e Gandhi (1950, 1958, 1969), a preocupação com a “narrativa pessoal” tornou-se proeminente na psicologia do desenvolvimento ao longo da vida (ver Cohler 1982; Freeman 1989; Gergen & Gergen 1983, 1984; McAdams 1985; Robinson 1988; Sarbin 1986; e Schafer 1980). Essa perspectiva afirma que saber como uma pessoa vê seu próprio passado é uma das melhores maneiras de prever o que ela fará no futuro.

Cada casa um museu. Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton (1981) estudaram mais de 300 membros de famílias de três gerações ao redor de Chicago, que foram solicitados em suas casas a mostrar aos entrevistadores seus objetos favoritos e explicar as razões para apreciá-los.

As quatro citações de *The Structure of Scientific Revolutions* (1962), de Thomas Kuhn, são das páginas 24, 38, 38 e 36, respectivamente. Uma das promessas mais empolgantes da teoria do fluxo é que ela pode ajudar a explicar por que certas ideias, práticas e produtos são adotados, enquanto outros são ignorados ou esquecidos – já que neste ponto as histórias de ideias, instituições e culturas funcionam quase exclusivamente dentro de um paradigma informado pelo determinismo econômico. Além disso, pode ser revelador considerar como a história é dirigida pelo prazer que as pessoas obtêm ou antecipam de diferentes cursos de ação. Um começo nessa direção é a análise de Isabella Csikszentmihalyi sobre as razões do sucesso da ordem jesuíta nos séculos XVI e XVII (1988).

Avanços. Seria contra a mensagem central deste livro afirmar que a experiência de fluxo é “boa para você” no sentido de que ajuda as pessoas a alcançar o sucesso científico ou qualquer outro tipo de sucesso. É preciso enfatizar repetidamente que o que conta é a qualidade da experiência que o fluxo proporciona, e que isso é mais importante para alcançar a felicidade do que a riqueza ou a fama. Ao mesmo tempo, seria insincero ignorar o fato de que pessoas bem-sucedidas tendem a gostar do que fazem de forma

incomum. Isso pode indicar que as pessoas que gostam do que estão fazendo farão um bom trabalho.

trabalho dele (embora, como sabemos, a correlação não implica causalidade). Há muito tempo, Maurice Schlick (1934) apontou como o prazer era importante para sustentar a criatividade científica. Em um interessante estudo recente, B. Eugene Griessman entrevistou um pot-pourri de grandes realizadores, desde Francis HC Crick, o co-descobridor da dupla hélice, a Hank Aaron, Julie Andrews e Ted Turner. Quinze dessas celebridades responderam a um questionário no qual avaliavam a importância de trinta e três características pessoais, como criatividade, competência e amplitude de conhecimento, para ajudá-las a alcançar o sucesso. O item mais fortemente endossado (para uma média de 9,86 em uma escala de 10 pontos) foi o prazer no trabalho (Griessman 1987, pp. 294-295).

Outra indicação de como o fluxo pode estar ligado ao sucesso é sugerida pelo trabalho de Larson (1985, 1988). Em um estudo com alunos do ensino médio escrevendo uma tarefa de um mês, ele descobriu que os alunos que estavam entediados escreviam redações que professores de inglês especialistas achavam chatos, alunos que estavam ansiosos escreviam redações desconexas que eram confusas para ler, enquanto os alunos que gostavam da tarefa de escrever criaram redações que eram agradáveis de ler – isso controlando as diferenças de inteligência ou habilidade entre os alunos. A sugestão óbvia é que uma pessoa que experimenta o fluxo em uma atividade acabará com um produto que outros acharão mais valioso.

A entrevista com a esposa de Susumu Tonegawa foi publicada no USA Today (13 de outubro de 1987, p. 2A).

A incrível variedade de coisas que os adultos aprendem em seu tempo livre é descrita nas investigações de Allen Tough (1978); ver também Gross (1982). Uma das áreas de conhecimento para a qual os leigos continuam contribuindo é a da saúde. Continua-se a ouvir como as pessoas (muitas vezes as mães) vão notar algumas peculiaridades nos padrões de saúde dos membros de sua família, que quando comunicados aos especialistas em saúde acabam tendo consequências benéficas. Por exemplo, Berton Roueché (1988) relata como uma mulher na Nova Inglaterra, impressionada pelo fato de seu filho e muitos de seus amigos estarem sofrendo de dores

artríticas no joelho, alertou os médicos sobre essa coincidência suspeita e, como resultado de suas informações, pesquisadores

“descobriu” a doença de Lyme, uma doença potencialmente grave transmitida por carrapatos.

Pode ser presunçoso apresentar uma “lista de leitura” dos grandes filósofos, mas simplesmente nomeá-los sem referência também ofenderia os escrúpulos profissionais. Então aqui vai. Alguns dos trabalhos mais seminais em cada área podem incluir o seguinte. Quanto à ontologia, há *Vernunftige Gedanken* de Christian von Wolff, *Crítica da Razão Pura* de Kant, *Ideias de Husserl: Introdução Geral à Fenomenologia Pura* e *Ser e Tempo* de Heidegger (1962); para estes dois últimos, pode ser uma boa ideia começar com as introduções a Husserl por Kohak (1978) e por Kolakowski (1987), e a Heidegger por George Steiner (1978 [1987]). Em termos de ética, certamente se desejaria abordar a *Ética a Nicômaco* de Aristóteles; os tratados de Tomás de Aquino sobre *Atos Humanos*, *Hábitos* e *Vida Ativa e Contemplativa* na *Summa Theologica*; *Ética* de Bento Spinoza; e de Nietzsche, *Além do Bem e do Mal* e *Genealogia da Moral*. Na estética, “*Reflexões sobre a Poesia*” de Alexander Baumgarten, *Estética* de Benedetto Croce, *The Sense of Beauty* de Santayana e *The Principles of Art* de Collingwood. A série de 54 volumes dos *Grandes Livros do Mundo Ocidental*, agora editada por Mortimer Adler e publicada pela *Encyclopaedia Britannica*, é uma boa introdução aos pensadores mais influentes de nossa cultura – os dois primeiros volumes *Syntopicon*, que contêm um resumo de as ideias principais dos livros que se seguem, podem ser especialmente úteis para o filósofo amador.

Medvedev (1971) fornece um relato informado de como as políticas agrícolas de Lysenko, baseadas no dogma leninista, resultaram em escassez de alimentos na Rússia soviética. Ver também Lecourt (1977).

CAPÍTULO 7

Para o orçamento de tempo alocado ao trabalho por pessoas pré-letradas, ver o excelente volume de Marshall Sahlins (1972) e as estimativas de Lee (1975). Alguns vislumbres dos padrões de trabalho da Europa medieval podem ser encontrados em Le Goff (1980) e Le Roy Ladurie (1979). O padrão do

a jornada de trabalho dos típicos trabalhadores ingleses antes e depois do advento da Revolução Industrial é reconstruída por EP Thompson (1963). A mudança do papel das mulheres como trabalhadoras no setor público é discutida, entre outros, por Clark (1919) e Howell (1986).

Serafina Vinoné um dos respondentes dos grupos estudados por Delle Fave e Massimini (1988). Sua citação “Isso me dá grande satisfação ...” é da p. 203.

A citação “I am free...” é de *ibid.*

Desenvolvimento e complexidade.Embora a maior parte da psicologia do desenvolvimento tenha permanecido decididamente livre de valores (pelo menos em sua retórica, se não em sua substância), o departamento de psicologia da Clark University manteve uma orientação de valor relativamente forte em sua abordagem ao desenvolvimento humano, baseada na noção de que a complexidade é o objetivo do crescimento humano (por exemplo, Kaplan 1983, Werner 1957, Werner & Kaplan 1956). Para tentativas recentes na mesma direção, ver Robinson (1988) e Freeman & Robinson (no prelo).

“**Ting estava cortando...**”está em Watson (1964, p. 46), que traduziu os Capítulos Internos de Chuang Tzu.

Alguns críticos.A crítica de que o fluxo descreve um estado de espírito exclusivamente ocidental foi uma das primeiras a ser feita ao conceito de fluxo. O contraste específico entre fluxo e Yu foi destacado por Sun (1987). É de se esperar que a ampla evidência transcultural apresentada em Csikszentmihalyi

& Csikszentmihalyi (1988) irá tranquilizar os céticos de que a experiência de fluxo é relatada quase exatamente nos mesmos termos em culturas não-ocidentais muito diferentes.

“**No entanto...**”é de Watson (1964, p. 97). Waley (1939, p. 39) é o estudioso que pensa que a citação não descreve Yu, mas seu oposto; enquanto Graham (citado em Crandall 1983) e Watson (1964) acreditam que descreve a própria maneira de massacrar de Ting e, portanto, que se refere a Yu.

Navajos.Entrevistas com pastores navajos foram conduzidas pelo grupo do professor Massimini nos verões de 1984 e 1985.

A vida dos tecelões ingleses dos séculos XVII e XVIII é descrita por EP Thompson (1963).

As entrevistas de fluxo dos cirurgiões foram conduzidas pelo Dr. Jean Hamilton e escritas por ela e I. Csikszentmihalyi (M. Csikszentmihalyi 1975, pp. 123-139).

As duas primeiras citações são de Csikszentmihalyi (1975), p. 129, os dois seguintes de *ibid.*, p. 136.

O estudo ESM que analisa quanto fluxo de trabalho os trabalhadores americanos relatam em seu trabalho e no lazer foi relatado em Csikszentmihalyi & LeFevre (1987, 1989) e LeFevre (1988).

Insatisfação. As baixas porcentagens de trabalhadores insatisfeitos foram computadas por uma meta-análise realizada em 1980 em 15 pesquisas nacionais entre 1972 e 1978; ver Argyle (1987, p. 32).

Nossos estudos de trabalhadores americanos. Além dos estudos do ESM, aqui estou me baseando em dados que coletei durante um período de cinco anos (1984-1988) sobre cerca de 400 gerentes, de diferentes empresas e de todas as partes do país, que participaram dos Seminários de Gerenciamento de Vail organizados pelo Escritório de Educação Continuada da Universidade de Chicago.

Os trabalhos são mais fáceis de desfrutar. Que o lazer pode ser um problema para muitas pessoas é reconhecido há muito tempo por psicólogos e psiquiatras. Por exemplo, o Grupo para o Avanço da Psiquiatria encerrou um de seus relatórios em 1958 com a simples declaração “Para muitos americanos, o lazer é perigoso”. À mesma conclusão chegou Gussen (1967), que revisou alguns dos males psicológicos que as pessoas que não conseguem se adaptar ao lazer manifestam. O papel da televisão como forma de mascarar os perigos do tempo livre também tem sido muitas vezes mencionado. Por exemplo, Conrad (1982, p.

108) escreve: “A revolução tecnológica original foi sobre economizar tempo, encurtando o trabalho; o consumismo que é a última parcela dessa revolução é desperdiçar o tempo que economizamos, e a instituição que ele nomeia para servir a esse propósito é a televisão...”

A indústria do lazer.É difícil estimar o valor econômico do lazer, porque o valor da terra federal usada para recreação e o custo de

os espaços dedicados ao lazer em casa e nos edifícios públicos são verdadeiramente incalculáveis. Os gastos diretos com lazer nos Estados Unidos foram estimados em US\$ 160 bilhões em 1980, o dobro do valor de 1970 quando ajustado pela inflação. A família média gasta cerca de 5% de sua renda diretamente em lazer (Kelly 1982, p. 9).

CAPÍTULO 8

A importância da interação humana. Todos os estudos de ESM mostram que a qualidade da experiência melhora quando há outras pessoas ao redor e se deteriora sempre que a pessoa está sozinha, mesmo que por sua própria escolha (Larson & Csikszentmihalyi 1978, 1980; Larson, Csikszentmihalyi, & Graef 1980). Uma descrição vívida de como e por que as pessoas dependem da opinião pública para suas próprias crenças é dada por Elisabeth Noelle-Neumann (1984). Do ponto de vista filosófico, Martin Heidegger (1962) analisou nossa contínua dependência do eles, ou da representação intrapsíquica de outras pessoas que carregamos em nossas mentes. Conceitos relacionados são o “outro generalizado” de Charles Cooley (1902) e o “superego” de Freud.

Estar entre os homens. Esta seção está em dívida com o tratamento brilhante de Hannah Arendt dos domínios público e privado em *A condição humana* (1958).

A companhia dos outros. Aqui novamente nos referimos aos resultados dos estudos ESM mencionados na última nota. Que as interações com outras pessoas melhoram o humor durante todo o dia foi relatado por Lewinsohn & Graf (1973), Lewinsohn & Libet (1972), MacPhillamy & Lewinsohn (1974) e Lewinsohn et al. (1982). Lewinsohn e seu grupo desenvolveram as aplicações clínicas de uma psicoterapia baseada na maximização de atividades e interações prazerosas. Se fosse desenvolver uma terapia baseada no fluxo – e passos nessa direção já foram dados na Faculdade de Medicina da Universidade de Milão, Itália – esse também seria o caminho a seguir. Ou seja, deveríamos nos esforçar para aumentar a frequência e a

intensidade das experiências ótimas, em vez de (ou além de) diminuir a incidência de experiências negativas.

Babuínos. Stuart Altmann (1970) e Jeanne Altmann (1970, 1980) sabem mais sobre as relações sociais entre esses primatas do que possivelmente qualquer outra pessoa. Seu trabalho indica que o papel da sociabilidade para garantir a sobrevivência desses primatas dá uma boa pista de como e por que os “instintos” sociais humanos evoluíram.

As pessoas são flexíveis. Foi a tese de doutorado de Patrick Mayers (1978), que utilizou o Experience Sampling Method para coletar dados, que primeiro nos alertou para o fato de que os adolescentes listaram as interações com seus amigos como as experiências mais agradáveis e também as mais estressantes e chatas da vida. o dia deles. Isso geralmente não acontecia com outras categorias de atividades, que eram, em geral, sempre chatas ou sempre prazerosas. Desde então, a descoberta também foi replicada com adultos.

A percepção da importância das habilidades de comunicação para uma gestão eficaz foi sugerida pelos dados coletados no programa Vail (ver nota à p. 160). Especialmente para os gerentes de nível médio, uma melhor comunicação é a força número um que eles desejam desenvolver.

Livros sobre etiqueta. Para um exemplo particularmente incompreensível disso, veja o Guia Completo para uma Grande Vida Social, de Letitia Baldridge, cujo conselho inclui pérolas de sabedoria perfeitamente verdadeiras, mas um tanto exageradas, como “A bajulação é um dispositivo imensamente útil...” e “Qualquer anfitrião... tem orgulho de ter convidados bem vestidos em sua festa. Eles transmitem um cheiro doce de sucesso.” (Compare esta última citação com a observação de Samuel Johnson registrada em Boswell's Life, 27 de março de 1776: página 90).

As relações humanas são maleáveis. Este tem sido um dos princípios básicos do interacionismo simbólico na sociologia e na antropologia (ver Goffman 1969, 1974; Suttles 1972). Também está subjacente à abordagem sistêmica da terapia familiar, por exemplo, Jackson (1957), Bateson (1978), Bowen (1978) e Hoffman (1981).

Solidão intolerável. Ver notas à pág. 165.

manhãs de domingo. Que as pessoas tendiam a ter um número incomum de colapsos nervosos nas manhãs de domingo já foi observado por psicanalistas na Viena da virada do século (ver Ferenczi 1950). Eles, no entanto, atribuíram o fato a causas mais complicadas do que as que estamos postulando aqui.

A literatura sobre ver televisão é tão grande que mesmo um breve resumo provavelmente seria muito longo. Uma revisão razoavelmente completa é dada em Kubey & Csikszentmihalyi no prelo. Dada a escala do fenômeno e suas implicações sociais e econômicas, é muito difícil manter a objetividade científica ao lidar com a televisão. Alguns pesquisadores a defendem vigorosamente, alegando que os telespectadores são perfeitamente capazes de usar a televisão para seus próprios propósitos e transformar a visualização em vantagem, enquanto outros interpretam os dados para mostrar que isso torna os telespectadores passivos e descontentes. Escusado será dizer que este escritor pertence à segunda facção.

A conclusão de que as drogas não expandem a consciência é baseada em entrevistas com cerca de 200 artistas que nossa equipe vem estudando nos últimos 25 anos (ver Getzels & Csikszentmihalyi 1965, 1976; Csikszentmihalyi, Getzels & Kahn 1984). Embora os artistas tendam a glorificar experiências induzidas por drogas, ainda não ouvi falar de um trabalho criativo (ou pelo menos um que os próprios artistas considerassem bom) produzido inteiramente sob a influência de drogas.

Coleridge e Kubla Khan. Um dos exemplos mais citados de como as drogas ajudam a criatividade é a afirmação de Coleridge de que ele escreveu Kubla Khan em um lampejo de inspiração causado pela ingestão de láudano — ou ópio. Mas Schneider (1953) lançou sérias dúvidas sobre essa história, apresentando evidências documentais de que Coleridge escreveu vários rascunhos do poema e inventou a história do ópio para apelar aos gostos românticos dos leitores do início do século XIX. Presumivelmente, se ele tivesse vivido agora, ele teria feito o mesmo.

Nossa pesquisa atual com adolescentes talentosos mostra que muitos não conseguem desenvolver suas habilidades não porque tenham déficits cognitivos, mas porque não suportam ficar sozinhos e são deixados para

trás por seus colegas que podem tolerar o aprendizado e a prática difíceis necessários para aperfeiçoar um talento (por

um primeiro relatório sobre este tópico, ver Nakamura 1988 e Robinson 1986). No último estudo, estudantes de matemática do ensino médio igualmente talentosos foram divididos entre aqueles que, por critérios objetivos e subjetivos, ainda estavam envolvidos em matemática no último ano e aqueles que não estavam. Descobriu-se que os alunos envolvidos passavam 15% do tempo acordado fora da escola estudando, 6% em atividades de lazer estruturadas (por exemplo, tocar um instrumento musical, praticar esportes) e 14% em atividades não estruturadas, como sair com amigos e socialização. Para aqueles que não estão mais envolvidos, as respectivas porcentagens foram de 5%, 2% e 26%. Como cada ponto percentual corresponde a cerca de uma hora despendida na atividade por semana, os números significam que os alunos ainda envolvidos em matemática gastam uma hora por semana a mais estudando do que em socialização não estruturada, enquanto aqueles que não estão mais envolvidos gastam 21 horas por semana socializando a mais do que estudando. Quando um adolescente se torna exclusivamente dependente da companhia de seus pares, há poucas chances de desenvolver uma habilidade complexa.

A descrição do estilo de vida de Dorothy é baseada na experiência pessoal.

Para Susan Butcher, veja *The New Yorker* (5 de outubro de 1987, pp. 34-35).

Grupos de parentesco. Um dos ensaios mais eloquentes sobre os efeitos civilizadores da família na humanidade é *Les Structures élémentaires de la Parenté* (1947 [1969]), de Lévi-Strauss. A afirmação sociobiológica foi articulada pela primeira vez por Hamilton (1964), Trivers (1972), Alexander (1974) e EO Wilson (1975). Para contribuições posteriores a este tópico ver Sahlins (1976), Alexander (1979), Lumdsen & Wilson (1983) e Boyd & Richerson (1985). A literatura do apego agora é muito grande; os clássicos da área incluem trabalhos de John Bowlby (1969) e Mary D. Ainsworth et al. (1978).

Primogenitura. Para os efeitos das leis de herança na Europa, ver Habakuk (1955); na França, ver Pitts (1964); na Áustria e na Alemanha, ver Mitterauer & Sieder (1983).

Monogamia.De acordo com alguns sociobiólogos, no entanto, a monogamia tem uma vantagem absoluta sobre outras combinações de acasalamento. Se presumirmos que os irmãos se ajudam mais na proporção dos genes que compartilham, então os filhos de casamentos monogâmicos se ajudarão mais porque compartilham mais genes do que os filhos cujos pais não são os mesmos. Desta forma

sob pressões seletivas, os filhos de casais monogâmicos receberão mais ajuda e, portanto, podem sobreviver mais facilmente e reproduzir-se proporcionalmente mais do que os filhos de casais poligâmicos que crescem em um ambiente semelhante. Passando do nível de explicação biológico para o cultural, parece claro que, em igualdade de circunstâncias, casais monogâmicos estáveis são capazes de fornecer melhores recursos psicológicos e financeiros para seus filhos. Apenas do ponto de vista estritamente econômico, a monogamia em série (ou a frequência do divórcio) parece ser uma forma ineficiente de redistribuir renda e propriedade. Para a situação das famílias monoparentais, econômicas ou não, ver, por exemplo, Hetherington (1979), McLanahan (1988) e Tessman (1978).

Cistothorus palustris.As práticas conjugais da carriça do pântano são descritas na Encyclopaedia Britannica (1985, vol. 14, p. 701).

CíceroA citação de 's sobre a liberdade foi impressa em meu diário de tarefas da sétima série, mas apesar de várias tentativas, não consegui encontrar sua fonte. Espero sinceramente que não seja apócrifo.

Complexidade familiar.Seguindo o exemplo da definição de complexidade de Pagels (1988), também poderíamos dizer que uma família cujas interações são mais difíceis de descrever, e cujas interações futuras são mais difíceis de prever com base no conhecimento presente, é mais complexa do que uma família que é mais fácil de descrever e prever. Tal medida presumivelmente daria resultados muito semelhantes a uma medida de complexidade baseada na diferenciação e integração.

Adolescentes suburbanos.O antropólogo Jules Henry (1965) fez uma descrição profundamente perspicaz do que significava crescer em comunidades suburbanas uma geração atrás. Mais recentemente, Schwartz (1987) comparou seis comunidades do Meio-Oeste em termos das oportunidades que deram aos adolescentes para experimentar liberdade e auto-respeito, e encontrou diferenças marcantes de uma comunidade para outra, o que sugere que generalizações abrangentes sobre o que está envolvido em ser um adolescente em nossa sociedade pode não ser muito preciso.

Se os pais falassem mais. Em um estudo com adolescentes de uma escola secundária suburbana muito boa, descobrimos que, embora os adolescentes gastassem 12,7%

de seu tempo acordado com os pais, o tempo sozinho com os pais totalizava uma média de apenas cinco minutos por dia, metade dos quais era gasto assistindo televisão juntos (Csikszentmihalyi & Larson 1984, p. 73). É difícil imaginar como qualquer comunicação profunda de valores pode ocorrer em períodos tão curtos. Pode ser verdade que é o “tempo de qualidade” que conta, mas depois de um certo ponto, a quantidade influencia a qualidade.

Gravidez na adolescência. Os Estados Unidos agora lideram outros países desenvolvidos em gravidez na adolescência, abortos e gravidez. Para cada 1.000 meninas entre 15 e 19 anos, 96 engravidam nos Estados Unidos a cada ano. Em seguida vem a França, com 43 gestações por 1.000 (Mall 1985). O número de nascimentos fora do casamento de adolescentes duplicou entre 1960 e 1980 (Schiamberg 1988, p. 718). Nas taxas atuais, estima-se que 40% das meninas de 14 anos de hoje engravidarão pelo menos uma vez antes de completar 20 anos (Wallis et al. 1985).

Famílias que fornecem fluxo. As características das famílias que facilitam o desenvolvimento de personalidades autotéticas nas crianças estão sendo estudadas por Rathunde (1988).

Humores positivos com os amigos. Quando os adolescentes estão com amigos, eles relatam níveis significativamente mais altos de felicidade, autoestima, força e motivação – mas níveis mais baixos de concentração e eficiência cognitiva – do que relatam em qualquer outro contexto social (Csikszentmihalyi & Larson 1984). O mesmo padrão é verdadeiro para os idosos estudados com o ESM. Por exemplo, adultos casados e casais aposentados relatam humores positivos mais intensos quando estão com amigos do que quando estão com seus cônjuges ou filhos — ou qualquer outra pessoa.

Padrões de bebida. Os diferentes padrões de beber em público e os padrões resultantes de interação social que eles tornam possíveis foram descritos em Csikszentmihalyi (1968).

Instrumental versus expressivo. A distinção entre essas duas funções foi introduzida na literatura sociológica por Talcott Parsons (1942). Para uma

aplicação contemporânea, ver Schwartz (1987), que argumenta que um dos principais problemas com os adolescentes é que há muito poucos

oportunidades de comportamento expressivo dentro dos limites da sociedade e, portanto, eles têm que recorrer ao desvio.

Política. Hannah Arendt (1958) define política como o modo de interação que permite aos indivíduos obter feedback objetivo sobre seus pontos fortes e fracos. Em uma situação política, onde uma pessoa tem a chance de argumentar um ponto de vista e convencer seus pares de seu valor, as capacidades ocultas de um indivíduo podem vir à tona. Mas esse tipo de feedback imparcial só pode ocorrer em um “domínio público”, onde cada pessoa está disposta a ouvir e avaliar os outros por seu mérito. De acordo com Arendt, a esfera pública é o melhor meio para o crescimento pessoal, criatividade e auto-revelação.

Irrracionalidade das abordagens econômicas. Max Weber (1930 [1958]), em seu famoso ensaio sobre a ética protestante, argumentou que a aparente racionalidade do cálculo econômico era enganosa. O trabalho duro, a poupança, o investimento, toda a ciência da produção e do consumo se justificam pela crença de que tornam a vida mais feliz. Mas, afirmava Weber, após o aperfeiçoamento dessa ciência, ela desenvolveu seus próprios objetivos, baseados na lógica da produção e do consumo e não na da felicidade humana. Nesse ponto, o comportamento econômico deixa de ser racional, porque não é mais guiado pelo objetivo que originalmente o justificava. O argumento de Weber se aplica a muitas outras atividades que, depois de desenvolver metas e regras claras, tornam-se autônomas de seus propósitos originais e começam a ser realizadas por razões intrínsecas — porque são divertidas de fazer. Isso foi reconhecido pelo próprio Weber, que reclamaram que o capitalismo, que se originou como uma vocação religiosa, com o tempo se tornou um mero “esporte” para empreendedores – e uma “gaiola de ferro” para todos os outros. Ver também Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton (1981, capítulo 9).

CAPÍTULO 9

Esta seção inteira para p. 198 baseia-se fortemente em transcrições de entrevistas disponibilizadas para mim pelo professor Massimini. Traduza as respostas italianas para o inglês.

A citação de Franz Alexander foi citada em Siegel (1986, p. 1). A estratégia de Norman Cousins para controlar sua doença é descrita em seu *Anatomy of an Illness* (1979).

“Quando um homem sabe...” é de Johnson's Letters to Boswell, 19 de setembro de 1777.

Estresse. Hans Selye, que começou a estudar a fisiologia do estresse em 1934, definiu-o como o resultado generalizado, mental ou físico, de qualquer demanda do corpo (1956 [1978]). Um avanço importante na investigação dos efeitos psicológicos de tais demandas foi o desenvolvimento de uma escala que tenta medir sua gravidade (Holmes & Rahe 1967). Nesta escala o maior estresse é causado por “Morte do cônjuge” com valor 100; “Casamento” tem um valor de 50 e “Natal” um valor de 12. Em outras palavras, o impacto de quatro Natais é quase igual ao estresse de se casar. Deve-se notar que tanto eventos negativos quanto positivos podem causar estresse, pois ambos apresentam “exigências” às quais é preciso se adaptar.

Apoio. Dos vários recursos que atenuam os efeitos de eventos estressantes, os suportes sociais ou redes sociais foram os mais estudados (Lieberman et al. 1979). Família e amigos muitas vezes fornecem ajuda material, apoio emocional e informações necessárias (Schaefer, Coyne, & Lázaró 1981). Mas até mesmo o interesse por outras pessoas parece aliviar o estresse: “Aqueles que se preocupam com outras pessoas e se preocupam além do eu têm menos experiências estressantes, e o estresse tem menos efeito sobre a ansiedade, depressão e hostilidade; eles fazem tentativas mais ativas para lidar com seus problemas” (Crandall 1984, p. 172).

Estilos de enfrentamento. A experiência de estresse é mediada pelo estilo de enfrentamento de uma pessoa. O mesmo evento pode ter resultados psicológicos positivos ou negativos, dependendo dos recursos internos da pessoa. Hardiness é um termo cunhado por Salvatore Maddi e Suzanne Kobasa para descrever a tendência de certas pessoas de responder a ameaças transformando-as em desafios gerenciáveis. Os três principais componentes da resistência são o compromisso com os próprios objetivos, a

sensação de estar no controle e o prazer dos desafios (Kobasa, Maddi e Kahn, 1982). Um termo semelhante é o conceito de Vaillant (1977)

de “defesa madura”, o conceito de “coping” de Lazarus (Lazarus & Folkman 1984), e o conceito de “força de personalidade” medido em pesquisas alemãs por Elisabeth Noelle-Neumann (1983, 1985). Todos esses estilos de enfrentamento — resistência, defesas maduras e enfrentamento transformacional — compartilham muitas características com o traço de personalidade autotélico descrito neste volume.

Coragem. Que as pessoas consideram a coragem a principal razão para admirar os outros emergiu dos dados do meu estudo familiar de três gerações quando Bert Lyons os analisou para seu doutorado. dissertação (1988).

Estruturas dissipativas. Para o significado deste termo nas ciências naturais ver Prigogine (1980).

Habilidades transformacionais na adolescência. Um estudo longitudinal realizado com o ESM (Freeman, Larson, & Csikszentmihalyi 1986) sugere que adolescentes mais velhos têm tantas experiências negativas com a família, com amigos e sozinhos quanto adolescentes mais jovens, mas que eles as interpretam de forma mais branda — isto é, os conflitos que aos 13 anos pareciam trágicos aos 17 são vistos como perfeitamente administráveis.

Autoconfiança inconsciente. Para o desenvolvimento deste conceito ver Logan (1985, 1988).

“Cada cristal individual...” Esta citação de Chouinard foi relatada em Robinson (1969, p. 6).

“Meu cockpit é pequeno...” é de Lindbergh (1953, pp. 227-228).

Descobrendo novos objetivos. Que um eu complexo emerge de várias experiências no mundo, assim como uma pintura criativa emerge da interação entre o artista e seus materiais, foi discutido em Csikszentmihalyi (1985a) e Csikszentmihalyi & Beattie (1979).

Descoberta dos artistas. O processo de descoberta de problemas, ou descoberta, na arte é descrito em uma variedade de artigos começando com Csikszentmihalyi (1965) e terminando com Csikszentmihalyi & Getzels

(1989). Ver também Getzels & Csikszentmihalyi (1976). Muito brevemente, nossas descobertas mostram que estudantes de arte que em 1964 pintaram da maneira descrita aqui (ou seja, que se aproximaram do

tela sem uma imagem claramente elaborada da pintura finalizada) foram 18 anos depois significativamente mais bem-sucedidos - pelos padrões da comunidade artística - do que seus colegas que elaboraram o produto final em suas mentes de antemão. Outras características, como competência técnica, não diferenciaram os dois grupos.

Estabelecimento de metas realistas. Tem sido relatado que adultos que se comprometem com objetivos de muito longo prazo, com poucas recompensas de curto prazo, estão menos satisfeitos com suas vidas do que pessoas que têm objetivos mais fáceis e de curto prazo (Bee 1987, p. 373). Por outro lado, o modelo de fluxo sugere que ter objetivos muito fáceis seria igualmente insatisfatório. Nenhum dos extremos permite que uma pessoa aproveite a vida plenamente.

CAPÍTULO 10

Hannah Arendt descreve a diferença entre os sistemas de significado construídos na eternidade e imortalidade em seu *The Human Condition* (1958).

Sorokin elaborou sua classificação de culturas nos quatro volumes de seu *Social and Cultural Dynamics*, publicado em 1937. (Um único volume abreviado com o mesmo título foi publicado em 1962.) O trabalho de Sorokin foi esquecido quase completamente pelos sociólogos, talvez por causa seu idealismo antiquado, talvez porque nas décadas cruciais dos anos 1950 e 1960 tenha sido ofuscado pelo de seu colega teoricamente mais astuto em Harvard, Talcott Parsons. É provável que, com o tempo, esse estudioso enormemente abrangente e metodologicamente inovador receba o reconhecimento que merece.

Sequências no desenvolvimento do self. Teorias muito semelhantes de estágios de desenvolvimento que alternam entre atenção focada no self e atenção focada principalmente no ambiente social foram desenvolvidas por Erikson (1950), que acreditava que os adultos tinham que desenvolver um senso de identidade, depois intimidade, depois generatividade e finalmente atingir um estágio de Integridade; por Maslow (1954), cuja hierarquia de necessidades ia das necessidades fisiológicas de segurança à auto-realização

através do amor e pertencimento; por Kohlberg (1984), que afirmou que o desenvolvimento moral começou a partir de um senso de direito

e errado com base no interesse próprio e terminou com a ética baseada em princípios universais; e por Loevinger (1976), que viu o desenvolvimento do ego passar de uma ação autoprotetora impulsiva para um senso de integração com o ambiente. Helen Bee (1987, especialmente os capítulos 10 e 13) oferece um bom resumo desses e de outros modelos de desenvolvimento em “espiral”.

Vita activa vita contemplativa. Esses termos aristotélicos são amplamente utilizados por Tomás de Aquino em sua análise da vida boa e por Hannah Arendt (1958).

Uma descrição de como as regras jesuítas ajudaram a criar ordem na consciência daqueles que as seguiram é dada em Isabella Csikszentmihalyi (1986, 1988) e Marco Toscano (1986).

Surgimento da consciência. Uma pontada na direção de especular sobre como a consciência surgiu nos seres humanos foi feita por Jaynes (1977), que a atribui à conexão entre os hemisférios cerebrais esquerdo e direito, que ele especula ter ocorrido apenas cerca de 3.000 anos atrás. Ver também Alexander (1987) e Calvin (1986). É claro que essa questão fascinante provavelmente permanecerá para sempre fora do alcance da certeza.

A vida interior dos animais. Até que ponto outros animais além dos humanos têm sentimentos que se aproximam dos nossos tem sido amplamente debatido; ver von Uexkull (1921). Estudos recentes de primatas que se comunicam com pessoas parecem sugerir que alguns deles têm emoções mesmo na ausência de estímulos concretos (p. ainda parecem conclusivos).

A consciência de pessoas pré-letradas. Entre muitos outros, o antropólogo Robert Redfield (1955) argumentou que as sociedades tribais eram muito simples e homogêneas para que seus membros pudessem assumir uma postura autorreflexiva em relação às suas crenças e ações. Antes que a primeira revolução urbana tornasse as cidades possíveis, cerca de 5.000 anos atrás, as pessoas tendiam a aceitar a realidade que sua cultura lhes apresentava sem muita dúvida e não tinham alternativas ao conformismo. Outros, como o antropólogo Paul Radin (1927), afirmaram encontrar grande sofisticação filosófica e liberdade de consciência entre os “primitivos”. É duvidoso que esse antigo debate seja resolvido em breve.

de Leo Tolstói novela foi muitas vezes reimpressa; ver Tolstói (1886 [1985]). Que a complexificação dos papéis sociais resultou na complexificação da consciência foi argumentado por De Roberty (1878) e por Draghicesco (1906), que desenvolveram elaborados modelos teóricos de evolução social baseados na suposição de que a inteligência é uma função da frequência e intensidade das interações humanas; e por muitos outros desde então, incluindo os psicólogos russos Vygotsky (1978) e Luria (1976).

de Sartre conceito do projeto é descrito em *O Ser e o Nada* (1956). O conceito de “esforços apropriados” foi introduzido por Allport (1955). Para o conceito de tema de vida, definido como “um conjunto de problemas que uma pessoa deseja resolver acima de tudo e os meios que a pessoa encontra para alcançar a solução”, ver Csikszentmihalyi & Beattie (1979).

Hannah Arendt (1963) escreveu uma análise oficial da vida de Adolf Eichmann.

A autobiografia de Malcolm X (1977) é uma descrição clássica do desenvolvimento de um tema de vida.

Planta de temas de vida negentropic. A noção contra-intuitiva de que a transferência da atenção dos problemas pessoais para os problemas dos outros ajuda no crescimento pessoal é a base do trabalho dos psicólogos do desenvolvimento mencionados na nota da página 221; ver também Crandall (1984), e nota p. 198.

A melhor biografia em inglês de Antonio Gramsci é de Giuseppe Fiore (1973).

Edison, Roosevelt e Einstein. Goertzel & Goertzel (1962) detalham os primeiros anos de vida de 300 homens e mulheres eminentes e mostram quão pouca previsibilidade existe entre as condições em que as crianças crescem e suas realizações posteriores.

Evolução cultural é outro conceito prematuramente descartado pelos cientistas sociais nas últimas décadas. Entre as tentativas de mostrar que o conceito ainda é viável ver, por exemplo, Burhoe (1982), Csikszentmihalyi

& Massimini (1985), Lumdsen & Wilson (1981, 1983), Massimini (1982) e White (1975).

Livros como agentes socializadores. Para estudos sobre o efeito de livros e histórias contadas na infância sobre os temas de vida subsequentes dos indivíduos, ver Csikszentmihalyi & Beattie (1979) e Beattie & Csikszentmihalyi (1981).

Religião e entropia. Veja, por exemplo, o primeiro ensaio de Georg Wilhelm Friedrich Hegel, escrito em 1798, mas não publicado até 110 anos depois: *Der Geist der Christentums und sein Schicksal* (O espírito do cristianismo e seu destino), no qual ele reflete sobre a materialização que os ensinamentos de Cristo sofreram depois que foram incorporados em uma Igreja.

Evolução. Muitos estudiosos e cientistas, de diversas origens, expressaram a crença de que uma compreensão científica da evolução, levando em conta os objetivos dos seres humanos e as leis do universo, fornecerá a base para um novo sistema de significados. . Ver, por exemplo, Burhoe (1976), Campbell (1965, 1975, 1976), Csikszentmihalyi & Massimini (1985), Csikszentmihalyi & Rathunde (1989), Teilhard de Chardin (1965), Huxley (1942), Mead (1964), Medawar (1960) e Waddington (1970). É nesta fé que uma nova civilização pode ser construída. Mas a evolução não garante o progresso (Nitecki 1988). A humanidade pode ficar totalmente fora do processo evolutivo. Se vai ou não depende em grande parte das escolhas que estamos prestes a fazer.

REFERÊNCIAS

- Ach, N. 1905. Über die Willenstätigkeit und das Denkens. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Adler, A. 1956. A psicologia individual de Alfred Adler. Nova York: Livros Básicos.
- Adler, MJ 1956. Por que apenas adultos podem ser educados. Em Grandes questões na educação. Chicago: Great Books Foundation.
- Ainsworth, MDS, Bell, SM, & Stayton, DJ 1971. Diferenças individuais no comportamento em situações estranhas de crianças de um ano. Em HR Schaffer, ed., As origens das relações sociais humanas. Londres: Academic Press.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. 1978. Patterns of attachment. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Alexander, RD 1974. A evolução do comportamento social. Revisão Anual de Ecologia e Sistemática 5:325–83.
- . 1979. Evolução e cultura. Em NA Chagnon & W. Irons, eds., Biologia evolutiva e comportamento social humano: uma perspectiva antropológica (pp. 59-78). North Scituate, Mass.: Duxbury Press.
- . 1987. A biologia dos sistemas morais. Nova York: Aldine de Guyter.
- Allison, MT, & Duncan, MC 1988. Mulheres, trabalho e fluxo. Em M. Csikszentmihalyi & IS Csikszentmihalyi, eds., Experiência ideal:

- Estudos de fluxo na consciência*(págs. 118–37). Nova York: Cambridge University Press.
- Allport, GW 1955. Tornando-se: Considerações básicas para uma psicologia da *personalidade*. New Haven: Yale University Press.
- Altmann, J. 1980. Babuíños mães e bebês. Cambridge: Harvard University Press.
- Altmann, SA, & Altmann, J. 1970. Ecologia do babuíno: campo africano *pesquisar*. Chicago: University of Chicago Press.
- Alvarez, A. 1973. O deus selvagem. Nova York: Bantam.
- Amabile, TM 1983. A psicologia social da criatividade. Nova york: Springer Verlag.
- Andreasen, NC 1987. Criatividade e doença mental: taxas de prevalência em escritores e seus parentes de primeiro grau. *American Journal of Psychiatry* 144(10): 1288–92.
- Andrews, FM, & Withey, SB 1976. Indicadores sociais de bem-estar. Nova York: Pleno.
- Angyal, A. 1941. Fundamentos para uma ciência da personalidade. Cambridge: Imprensa da Universidade de Harvard.
- . 1965. Neurose e tratamento: Uma teoria holística. Nova York: Wiley.
- Aquino, T. (1985). Suma teológica. Summa de Aquino: Uma introdução e interpretação (por EJ Gratsch). Nova York: Alba House.
- Fundação Arquimedes. 1988. Diretório de felicidade e bem-estar humano. Toronto.
- Arendt, H. 1958. A condição humana. Chicago: University of Chicago Press.
- . 1963. Eichmann em Jerusalém. Nova York: Viking Press.
- Argyle, M. 1987. A psicologia da felicidade. Londres: Methuen.
- Áries, P., & Duby, G., gen. ed. 1987. Uma história da vida privada. Cambridge, Massachusetts: Belknap Press.
- Aristóteles. (1980). Ética a Nicômaco. Livro 1; livro 3, capítulo 11; livro 7; livro 7, capítulo 11; livro 9, capítulos 9, 10. Na Ética a Nicômaco de Aristóteles, comentário e análise de FH Eterovich. Washington, DC: University Press of America.
- Arnheim, R. 1954. Arte e percepção visual: Uma psicologia do criativo *olho*. Berkeley: University of California Press.

———. 1971. *Entropia e arte*. Berkeley: University of California Press.

- . 1982. O poder do centro. Berkeley: University of California Press.
- Arnold, EV 1911 (1971). Estoicismo Romano. Nova York: Books for Libraries Press.
- Atkinson, RC, & Shiffrin, RM 1968. Memória humana: Um sistema proposto e seus processos de controle. Em K. Spence & J. Spence, eds., A psicologia da aprendizagem e motivação, vol. 2. Nova York: Academic Press.
- Baldrige, L. 1987. O guia completo de Letitia Baldrige para uma grande vida social.
Nova York: Rawson Assocs.
- Bandura, A. 1982. Mecanismos de auto-eficácia na agência humana. *Psicólogo americano* 37:122-47.
- Bateson, G. 1978. O nascimento de um duplo vínculo. Em M. Berger, ed., *Beyond the double bind* (p. 53). Nova York: Brunner/Mazel.
- Baumgarten, A. 1735 (1936). Reflexões sobre a poesia. Em B. Croce, ed., *Aesthetica*. Bari: Laterza.
- Baumrind, D. 1977. Determinantes da socialização da agência pessoal. Paper apresentado na reunião bienal da Society for Research in Child Development, New Orleans.
- Beattie, O., & Csikszentmihalyi, M. 1981. Sobre a influência dos livros na socialização. *Psicologia Infantil e Desenvolvimento Humano* 11(1):3–18.
- Beck, AT 1976. Terapia cognitiva e distúrbios emocionais. Nova york: Imprensa Universitária Internacional.
- Bee, HL 1987. A jornada da vida adulta. Nova York: Macmillan.
- Behanan, KT 1937. Yoga: Uma avaliação científica. Nova York: Macmillan.
- Bell, D. 1976. As contradições culturais do capitalismo. Nova York: Livros Básicos.
- Bellah, RN 1975. A aliança quebrada: religião civil americana em um tempo *de julgamento*. Nova York: Seabury Press.
- Benedict, R. 1934. Padrões de cultura. Boston: Houghton Mifflin.
- Berdyaev, N. 1952. O começo e o fim. Londres: Geoffrey Bles.
- Berger, PL, & Luckmann, T. 1967. A construção social da realidade.
Garden City, NY: Anchor Books.
- Bergler, E. 1970. A psicologia do jogo. Nova York: International Universities Press.

- Berlyne, DE 1960. Conflito, excitação e curiosidade. Nova York: McGraw-Hill.
- Berman, Marshall Howard. 1982. Tudo o que é sólido desmancha no ar. Nova York: Simon & Schuster.
- BERMAN, Morris. 1988. As duas faces da criatividade. Em J. Brockman, ed., *The reality club* (pp. 9-38). Nova York: Lynx Books.
- Bettelheim, B. 1943. Comportamento individual e de massa em situações extremas. *Revista de Psicologia Anormal e Social* 38:417-52.
- Binet, A. 1890. La concurrence des états psychologiques. *Revue Philosophique de la France et de l'Étranger* 24:138-55.
- Blom, F. 1932. O jogo de bola maia. Em M. Ries, ed., *Middle American Research Series*, 1. Nova Orleans: Tulane University Press.
- Bloom, A. 1987. O fechamento da mente americana. Nova York: Simon & Schuster.
- Blumberg, SH, & Izard, CE 1985. Características afetivas e cognitivas da depressão em crianças de 10 e 11 anos. *Jornal de Personalidade e Psicologia Social* 49:194–202.
- Chato, EG 1953. Uma história de introspecção. *Psychological Bulletin* 50(3):169–89.
- Boswell, J. 1964. Vida de Samuel Johnson. Nova York: McGraw.
- Bourguignon, E. 1979. Antropologia psicológica. Nova York: Holt, Rinehart & Winston.
- Bowen, ES (pseudônimo de Laura Bohannon). 1954. Retorno ao riso. Nova York: Harper & Bros.
- Bowen, M. 1978. Terapia familiar na prática clínica. Nova York: Aronson.
- Bowlby, J. 1969. Apego e perda. Vol. 1: Anexo. Nova York: Livros Básicos.
- Boyd, R., & Richerson, PJ 1985. Cultura e processo evolutivo. Chicago: University of Chicago Press.
- Bradburn, N. 1969. A estrutura do bem-estar psicológico. Chicago: Aldine.
- Brandwein, RA 1977. Após o divórcio: Um foco em famílias monoparentais. *Revisão de Mudanças Urbanas e Sociais* 10:21-25.
- Braudel, F. 1981. As estruturas da vida cotidiana. Vol. 2: Civilização e

capitalismo, séculos XV-XVIII. Nova York: Harper & Row.

- Bronfenbrenner, U. 1970. Dois mundos da infância. Nova York: Russel Sage.
- Brown, NO 1959. Vida contra a morte. Middletown, Connecticut: Wesleyan University Press.
- Bühler, C. 1930. Die geistige Entwicklung des Kindes. Jena: G. Fischer.
- Burhoe, RW 1976. A fonte da civilização na seleção natural de informação coadaptada em genes e culturas. *Zygon* 11(3):263-303.
- . 1982. Prazer e razão como adaptações às exigências da natureza. *Zygon* 17(2):113-31.
- Burney, C. 1952. Confinamento solitário. Londres: Macmillan.
- Caillois, R. 1958. Les jeux et les hommes. Paris: Gallimard.
- Calvin, WH 1986. O rio que corre morro acima: uma jornada do grande *golpe para o grande cérebro*. Nova York: Macmillan.
- Campbell, AP 1972. Aspiração, satisfação e realização. Em AP Campbell & PE Converse, eds., O significado humano da mudança social (pp. 441-466). Nova York: Russel Sage.
- Campbell, AP, Converse, PE e Rodgers, WL 1976. A qualidade de vida americana. Nova York: Russel Sage.
- Campbell, DT 1965. Variação e retenção seletiva na evolução sociocultural. Em HR Barringer, GI Blankston, & RW Monk, eds., Mudança social em áreas em desenvolvimento (pp. 19-42). Cambridge: Schenkman.
- . 1975. Sobre os conflitos entre evolução biológica e social e entre psicologia e tradição moral. *Psicólogo americano* 30:1103-25.
- . 1976. Epistemologia evolutiva. Em DA Schlipp, ed., A biblioteca dos filósofos vivos (pp. 413-463). LaSalle, Illinois: Tribunal Aberto.
- Carli, M. 1986. Selezione psicologica e qualita dell'esperienza. Em F. Massimini & P. Inghilleri, eds., L'esperienza quotidiana (pp. 285-304). Milão: Franco Angeli.
- Carpenter, E. 1970. Eles se tornaram o que viram. Nova York: Ballantine.
- . 1973. Realidades esquimós. Nova York: Holt.
- Carrington, P. 1977. Liberdade na meditação. Nova York: Doubleday Anchor.
- Carson, J. 1965. Virginianos coloniais em jogo. Williamsburg, Virgínia: Colonial Williamsburg, Inc.

- Carver, J. 1796. Viaja pelo interior da América do Norte.
Filadélfia.
- Castaneda, C. 1971. Uma realidade separada. Nova York: Simon & Schuster.
- . 1974. Contos de poder. Nova York: Simon & Schuster.
- Chagnon, N. 1979. Competição de mate, favorecimento de parentes próximos e cisão de aldeias entre os índios Yanomamo. Em NA Chagnon & W. Irons, eds., *Biologia evolutiva e comportamento social humano* (pp. 86-132). North Scituate, Mass.: Duxbury Press.
- Cheng, N. 1987. Vida e morte em Xangai. Nova York: Grove Press.
- Chicago Tribune*. 24 de setembro de 1987.
- Chicago Tribune*. 18 de outubro de 1987.
- Clark, A. 1919. A vida profissional das mulheres no século XVII.
Londres.
- Clausen, JA, ed. 1968. Socialização e sociedade. Boston: Little, Brown.
- Cohler, BJ 1982. Narrativa pessoal e o curso de vida. Em PB Bates & OG Brim, eds., *Desenvolvimento e comportamento ao longo da vida*, vol. 4. Nova York: Academic Press.
- Collingwood, RG 1938. Os princípios da arte. Londres: Oxford University Press.
- Conrad, P. 1982. Televisão: O meio e seus costumes. Boston: Routledge & Kegan.
- Cooley, CH 1902. A natureza humana e a ordem social. Nova York: Filhos de Charles Scribner.
- Cooper, D. 1970. A morte da família. Nova York: Panteão.
- Primos, N. 1979. Anatomia de uma doença percebida pelo paciente. Nova York: Norton.
- Crandall, JE 1984. Interesse social como moderador do estresse da vida. *Jornal de Personalidade e Psicologia Social* 47:164–74.
- Crandall, M. 1983. Sobre caminhar sem tocar o chão: “Brincar” nos Capítulos Internos do Chuang-Tzu. Em VH Muir, ed., *Ensaio experimentais sobre Chuang-Tzu* (pp. 101-123). Honolulu: University of Hawaii Press.
- Crealock, WIB 1951. Vagabundo a vela. Nova York: David McKay.
- Croce, B. 1902 (1909). Estética. Nova York: Macmillan.

———. 1962. A história como a história da liberdade. Londres: Allen & Unwin.

- Crook, JH 1980. A evolução da consciência humana. Nova York: Imprensa da Universidade de Oxford.
- Csikszentmihalyi, I. 1986. Il flusso di coscienza in un contesto storico: Il caso dei gesuiti. Em F. Massimini & P. Inghilleri, eds., *L'esperienza quotidiana* (pp. 181-196). Milão: Franco Angeli.
- . 1988. Fluxo em um contexto histórico: O caso dos jesuítas. Em M. Csikszentmihalyi & IS Csikszentmihalyi, eds., *Experiência ótima: estudos psicológicos de fluxo na consciência* (pp. 232-48). Nova York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. 1965. Problemas artísticos e sua solução: Uma exploração da criatividade nas artes. Tese de doutorado não publicada, Universidade de Chicago.
- . 1968. Uma comparação transcultural de algumas características estruturais de beber em grupo. *Desenvolvimento Humano* 11:201–16.
- . 1969. A americanização da escalada. *Revista da Universidade de Chicago* 61(6):20–27.
- . 1970. Implicações sociológicas no pensamento de Teilhard de Chardin. *Zygon* 5(2):130–47.
- . 1973. Especiação sociocultural e agressão humana. *Zygon* 8(2):96-112.
- . 1975. Além do tédio e da ansiedade. São Francisco: Jossey Bass.
- . 1978. Atenção e a abordagem holística do comportamento. Em KS Papa & JL Singer, eds., *O fluxo de consciência* (pp. 335-358). Nova York: Pleno.
- . 1981a. Lazer e socialização. *Forças Sociais* 60:332–40.
- . 1981b. Alguns paradoxos na definição de jogo. Em A. Cheska, ed., *Play as context* (pp. 14–26). Nova York: Leisure Press.
- . 1982a. Para uma psicologia da experiência ótima. Em L. Wheeler, ed., *Revisão de personalidade e psicologia social*, vol. 2. Beverly Hills, Califórnia: Sage.
- . 1982b. Aprendizado, fluxo e felicidade. Em R. Gross, ed., *Convite à aprendizagem ao longo da vida* (pp. 167-187). Nova York: Fowlett.
- . 1985a. Motivação emergente e a evolução do self. Em D. Kleiber & MH Maehr, eds., *Motivação na idade adulta* (pp. 93-113). Greenwich, Connecticut: JAI Press.

- . 1985b. Reflexões sobre o prazer. *Perspectivas em Biologia e Medicina* 28(4):469–97.
- . 1987. A experiência do fluxo. Em M. Eliade, ed., *A enciclopédia da religião*, vol. 5 (págs. 361-63). Nova York: Macmillan.
- . 1988. Os caminhos dos genes e memes. *Revisão do Reality Club* 1(1):107– 28.
- . 1989. Consciência para o século XXI. Paper apresentado na Reunião da ELCA, Ano 2000 e Além, 30 de março a 2 de abril, St. Charles, Illinois.
- Csikszentmihalyi, M., & Beattie, O. 1979. Temas de vida: Uma exploração teórica e empírica de suas origens e efeitos. *Journal of Humanistic Psychology* 19:45–63.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, IS, eds. 1988. *Experiência ótima: Estudos psicológicos de fluxo na consciência*. Nova York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Getzels, JW 1989. Criatividade e descoberta de problemas. Em FH Farley & RW Neperud, eds., *Os fundamentos da estética* (pp. 91-116). Nova York: Praeger.
- Csikszentmihalyi, M., Getzels, JW, & Kahn, S. 1984. *Talento e realização: Um estudo longitudinal de artistas. Um relatório para a Fundação Spencer e para a Fundação MacArthur*. Chicago: Universidade de Chicago.
- Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. 1979. Fluxo e a qualidade da experiência na vida cotidiana. Manuscrito não publicado, Universidade de Chicago.
- . 1980. A experiência da liberdade na vida cotidiana. *American Journal of Community Psychology* 8:401–14.
- Csikszentmihalyi, M., & Kubey, R. 1981. Televisão e o resto da vida. *Opinião Pública Trimestral* 45:317-28.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. 1978. Recompensas intrínsecas no crime escolar. *Crime e Delinquência* 24:322-35.
- . 1984. *Ser adolescente: Conflito e crescimento na adolescência*. Nova York: Livros Básicos.
- . 1987. Validade e confiabilidade do Método de Amostragem de Experiência. *Journal of Nervous and Mental Disease* 175(9):526–36.

Csikszentmihalyi, M., Larson, R., & Prescott, S. 1977. A ecologia da atividade e experiência do adolescente. Revista da Juventude e Adolescência

6:281-94.

- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. 1987. A experiência de trabalho e lazer. Terceira Conferência Canadense de Pesquisa de Lazer, Halifax, NS, 22 a 25 de maio.
- . 1989. Ótima experiência em trabalho e lazer. *Journal of Personality and Social Psychology* 56(5):815–22.
- Csikszentmihalyi, M., & Massimini, F. 1985. Sobre a seleção psicológica da informação biocultural. *New Ideas in Psychology* 3(2):115–38.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. 1989. A dinâmica da motivação intrínseca. Em R. Ames & C. Ames, eds., *Manual de teoria e pesquisa de motivação*, vol. 3 (págs. 45–71). Nova York: Academic Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. 1989. A psicologia da sabedoria: Uma interpretação evolutiva. Em RJ Sternberg, ed., *A psicologia da sabedoria*. Nova York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Robinson, R. No prelo. *A arte de ver*. Malibu, Califórnia: JP Getty Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Rochberg-Halton, E. 1981. *O significado das coisas: Símbolos domésticos e o eu*. Nova York: Cambridge University Press.
- Culin, S. 1906. *Jogos de índios norte-americanos*. 24º Relatório Anual. Washington, DC: Bureau of American Ethnology.
- Cushing, FH 1896. *Esboços dos mitos da criação Zuni*. 13º Relatório Anual. Washington, DC: Bureau of American Ethnology.
- Dalby, LC 1983. *Gueixa*. Berkeley: University of California Press.
- Damon, W., & Hart, D. 1982. O desenvolvimento da autocompreensão a partir de infância até a adolescência. *Desenvolvimento Infantil* 53:831–57.
- Dante, A. (1965). *A Divina Comédia*. Trans. GL Bickerstein. Cambridge: Imprensa da Universidade de Harvard.
- David, FN 1962. *Jogos, deuses e jogos de azar*. Nova York: Hafner.
- Davis, JA 1959. Uma interpretação formal da teoria da privação relativa. *Sociometria* 22:280-96.
- Dawkins, R. 1976. *O gene egoísta*. Nova York: Oxford University Press.
- de Charms, R. 1968. *Causa Pessoal: O Afetivo Interno determinantes do comportamento*. Nova York: Academic Press.

- Deci, EL, & Ryan, RM 1985. *Motivação intrínseca e autodeterminação no comportamento humano*. Nova York: Plenum Press.
- Delle Fave, A., & Massimini, F. 1988. Modernização e os contextos de mudança de fluxo no trabalho e lazer. Em M. Csikszentmihalyi & IS Csikszentmihalyi, eds., *Experiência ótima: Estudos de fluxo na consciência* (pp. 193-213). Nova York: Cambridge University Press.
- De Roberty, E. 1878. *La sociologie*. Paris.
- de Santillana, G. 1961 (1970). *As origens do pensamento científico*. Chicago: Imprensa da Universidade de Chicago.
- Devereux, E. 1970. Socialização em perspectiva transcultural: Estudo comparativo da Inglaterra, Alemanha e Estados Unidos. Em R. Hill & R. Konig, eds., *Famílias no Oriente e no Ocidente: Processo de socialização e laços de parentesco* (pp. 72-106). Paris: Mouton.
- Diener, E. 1979. Desindividualização: A ausência de autoconsciência e autorregulação nos membros do grupo. Em P. Paulus, ed., *A psicologia da influência do grupo*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- . 1979. Desindividualização, autoconsciência e desinibição. *Jornal de Personalidade e Psicologia Social* 37:1160–71.
- Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, RA 1985. Felicidade dos muito ricos. *Pesquisa de Indicadores Sociais* 16:263–74.
- Dobzhansky, T. 1962. *Humanidade evoluindo: A evolução do ser humano espécies*. New Haven: Yale University Press.
- . 1967. *A biologia da preocupação final*. Nova York: Nova Biblioteca Americana.
- Draghicesco, D. 1906. *Du role de l'individu dans le determinisme social*. Paris.
- Dulles, FR 1965. *Uma história de recreação: a América aprende a brincar*. 2ª edição Penhascos de Englewood, NJ: Prentice-Hall.
- Durkheim, E. 1897 (1951). *Suicídio*. Nova York: Free Press.
- . 1912 (1967). *As formas elementares da vida religiosa*. Nova York: Free Press.
- Easterlin, RA 1974. O crescimento econômico melhora a sorte humana? Algumas evidências empíricas. Em PA David & M. Abramovitz, eds., *Nações e famílias em crescimento econômico*. Nova York: Academic Press.

Eckblad, G. 1981. Teoria do Esquema: Uma Estrutura Conceitual para a
Cognição
processos motivacionais. Londres: Academic Press.

- Ekman, P. 1972. Universais e diferenças culturais em expressões faciais de emoções. Em Teoria atual em pesquisa sobre motivação, Simpósio de Nebraska sobre motivação, vol. 19 (págs. 207–83). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Eliade, M. 1969. Yoga: Imortalidade e liberdade. Princeton: Princeton University Press.
- Emde, R. 1980. Para uma teoria psicanalítica do afeto. Em S. Greenspan & E. Pollack, eds., O curso da vida. Washington, DC: Escritório de impressão do governo dos EUA.
- enciclopédia Britannica*. 1985. 15ª ed. Chicago: Enciclopédia Britânica, Inc.
- Erikson, EH 1950. Infância e sociedade. Nova York: WW Norton.
- . 1958. Jovem Lutero. Nova York: WW Norton.
- . 1969. A verdade de Gandhi: sobre as origens da não-violência militante. Nova York: WW Norton.
- Evans-Pritchard, EE 1940 (1978). O Nuer. Nova York: Oxford University Press.
- Eysenck, MW 1982. Atenção e excitação. Berlim: Springer Verlag.
- Ferenczi, S. 1950. Neuroses de domingo. Em S. Ferenczi, ed., *Além Contribuições para a teoria e técnica da psicanálise*(págs. 174-77). Londres: Hogarth Press.
- Fine, R. 1956. Xadrez e mestres de xadrez. *Psicanálise* 3:7-77.
- Fiore, G. 1973. Antonio Gramsci: Vida de um revolucionário. Nova york: Livros Schocken.
- Fisher, AL 1969. Os escritos essenciais de Merleau-Ponty. Nova york: Braço Harcourt.
- Fortune, RF 1932 (1963). Feiticeiros de Dobu. Nova York: Dutton.
- Fox, V. 1977. A adolescência é um fenômeno dos tempos modernos? *Journal of Psychiatry* 1:271-90.
- Frankl, V. 1963. A busca do homem por significado. Nova York: Washington Square.
- . 1978. O grito inédito por significado. Nova York: Simon & Schuster.
- Freeman, M. 1989. Paul Ricoeur sobre interpretação: O modelo do texto e a ideia de desenvolvimento. *Desenvolvimento Humano* 28:295–312.
- Freeman, M., Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. 1986. Experiência imediata e sua lembrança. *Merrill Palmer Trimestral* 32(2):167-85.

- Freeman, M., & Robinson, RE No prelo. O desenvolvimento dentro: Uma abordagem alternativa para o estudo das vidas. Novas Ideias em Psicologia.
- Freud, S. 1921. Massenpsychologie und Ich-Analyse. Viena Gesammelte Schriften 6:261.
- . 1930 (1961). A civilização e seus descontentamentos. Nova York: Norton.
- Frijda, NH 1986. As emoções. Nova York: Cambridge University Press.
- Gallup, GH 1976. Necessidades e satisfações humanas: Uma pesquisa global. Opinião Pública Trimestral 40:459–67.
- Gardner, H. 1983. Quadros de espírito. Nova York: Livros Básicos.
- Garrett, HE 1941. Grandes experiências em psicologia. Boston: Appleton Century Crofts.
- Gedo, MM, ed. 1986-88. Perspectivas psicanalíticas sobre a arte. Vol. 1, 1986; volume 2, 1987; volume 3, 1988. Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Geertz, C. 1973. A interpretação da cultura. Nova York: Livros Básicos.
- Gendlin, ET 1962. Experimentação e criação de sentido. Glencoe: Imprensa livre.
- . 1981. Foco. Nova York: Bantam.
- Pesquisa Social Geral*. 1989 (março). Chicago: Centro Nacional de Pesquisa de Opinião.
- Gergen, K., & Gergen, M. 1983. Narrativa do eu. Em T. Sarbin & K. Scheibe, eds., Estudos em identidade social (pp. 254-273). Nova York: Praeger.
- . 1984. A construção social de relatos narrativos. Em K. Gergen & M. Gergen, eds., Psicologia social histórica (pp. 173-189). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Getzels, JW, & Csikszentmihalyi, M. 1965. Pensamento criativo em estudantes de arte: O processo de descoberta. Relatório de Pesquisa Cooperativa HEW S-080, Universidade de Chicago.
- . 1976. A visão criativa: Um estudo longitudinal da descoberta de problemas na arte. Nova York: Wiley Interscience.
- Gilpin, L. 1948. Templos em Yucatán. Nova York: Hastings House.
- Gladwin, T. 1970. O leste é um pássaro grande: Navegação e lógica no atol de Puluat. Cambridge: Harvard University Press.

Glick, PG 1979. Filhos de pais divorciados em perspectiva demográfica.
*Jornal de Questões Sociais*35:170-82.

- Goertzel, V., & Goertzel, MG 1962. Berços de eminência. Boston: Little, Brown.
- Goffman, E. 1969. Interação estratégica. Filadélfia: University of Pennsylvania Press.
- . 1974. Análise de quadros: Um ensaio sobre a organização da experiência. Nova York: Harper & Row.
- Gombrich, EH 1954. Psicanálise e história da arte. *Jornal Internacional de Psicanálise* 35:1–11.
- . 1979. O senso de ordem. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Gouldner, AW 1968. O sociólogo como partidário: Sociologia e o estado de bem-estar social. *Sociólogo americano* 3:103-16.
- Graef, R. 1978. Uma análise da pessoa pela interação da situação através de medidas repetidas. Tese de doutorado não publicada, Universidade de Chicago.
- Graef, R., Csikszentmihalyi, M., & Giannino, SM 1983. Medindo a motivação intrínseca na vida cotidiana. *Estudos de lazer* 2:155-68.
- Graef, R., McManama Gianinno, S., & Csikszentmihalyi, M. 1981. Consumo de energia no lazer e felicidade percebida. Em JD Clayton et al., eds., *Consumidores e conservação de energia*. Nova York: Praeger.
- Graves, R. 1960. A deusa branca: Uma gramática histórica do mito poético. Nova York: Livros Vintage.
- Griessman, BE 1987. Os fatores de realização. Nova York: Dodd, Mead.
- Groos, K. 1901. O jogo do homem. Nova York: Appleton.
- Gross, R., ed. 1982. Convite à aprendizagem ao longo da vida. Nova York: Fowlett.
- Grupo para o Avanço da Psiquiatria. 1958 (agosto). o *interesse do psiquiatra em atividades de lazer*. Relatório 39, Nova York.
- Gussen, J. 1967. A psicodinâmica do lazer. Em PA Martin, ed., *Lazer e saúde mental: um olhar psiquiátrico*(págs. 51-169). Washington, DC: Associação Psiquiátrica Americana.
- Habakuk, HJ 1955. Estrutura familiar e mudança econômica na Europa do século XIX. *Journal of Economic History* 15 (janeiro): 1–12.
- Hadas, N. 1960 (1972). Humanismo: O ideal grego e sua sobrevivência. Gloucester, Massachusetts: CP Smith.
- Hamilton, JA 1976. Atenção e recompensas intrínsecas no controle de estados psicofisiológicos. *Psicoterapia e Psicossomática* 27:54–61.

- . 1981. Atenção, personalidade e auto-regulação do humor: Absorvendo o interesse e o tédio. Em BA Maher, ed., *Progress in Experimental Personality Research* 10:282–315.
- Hamilton, JA, Haier, RJ, & Buchsbaum, MS 1984. Escalas de enfrentamento de prazer intrínseco e tédio: validação com potencial evocado de personalidade e medidas de atenção. *Personalidade e Diferenças Individuais* 5(2):183–93.
- Hamilton, JA, Holcomb, HH, & De la Pena, A. 1977. Atenção seletiva e movimentos oculares ao visualizar figuras reversíveis. *Habilidades Perceptivas e Motoras* 44:639–44.
- Hamilton, M. 1982. Sintomas e avaliação da depressão. Em ES Paykel, ed., *Manual de transtornos afetivos*. Nova York: Guilford Press.
- Hamilton, WD 1964. A evolução genética do comportamento social: Partes 1 e 2. *Journal of Theoretical Biology* 7:1–52.
- Harrow, M., Grinker, RR, Holzman, PS, & Kayton, L. 1977. Anedonia e esquizofrenia. *American Journal of Psychiatry* 134:794-97.
- Harrow, M., Tucker, GJ, Hanover, NH, & Shield, P. 1972. Superinclusão de estímulos em distúrbios esquizofrênicos. *Arquivos de Psiquiatria Geral* 27:40–45.
- Hasher, L., & Zacks, RT 1979. Processos automáticos e de esforço na memória. *Jornal de Psicologia Experimental: Geral* 108:356-88.
- Hauser, A. 1951. *A história social da arte*. Nova York: Knopf.
- Hebb, DO 1955. Drive e CNS. *Revisão Psicológica* (julho) 243-52.
- Hegel, GF 1798 (1974). *Palestras sobre a filosofia da religião, juntamente com um trabalho sobre as provas da existência de Deus*. Trans. EB Speirs. Nova York: Humanities Press.
- Heidegger, M. 1962. *Ser e tempo*. Londres: SCM Press.
- . 1967. *O que é uma coisa?* Chicago: Regnery.
- Henry, J. 1965. *Cultura contra o homem*. Nova York: Vintage.
- Hetherington, EM 1979. Divórcio: A perspectiva de uma criança. *Psicólogo americano* 34:851-58.
- Hilgard, E. 1980. *A trilogia da mente: Cognição, afeto e conação*. *Revista da História das Ciências Comportamentais* 16:107-17.

- Hiscock, EC 1968. *Cruzeiro no Atlântico em Wanderer III*. Londres: Oxford University Press.
- Hoffman, JE, Nelson, B., & Houck, MR 1983. O papel dos recursos de atenção na detecção automática. *Psicologia Cognitiva* 51:379-410.
- Hoffman, L. 1981. *Fundamentos da terapia familiar: Uma estrutura conceitual para mudança de sistemas*. Nova York: Livros Básicos.
- Holmes, TH, & Rahe, RH 1967. A escala de avaliação de reajuste social. *Revista de Pesquisa Psicométrica* 11:213-18.
- Howell, MC 1986. *Mulheres, produção e patriarcado nas cidades medievais tardias*. Chicago: University of Chicago Press.
- Huizinga, J. 1939 (1970). *Homo ludens: Um estudo do elemento lúdico na cultura*. Nova York: Harper & Row.
- . 1954. *O declínio da Idade Média*. Garden City, NY: Doubleday.
- Husserl, E. 1962. *Ideias: Introdução geral à fenomenologia pura*. Nova York: Collier.
- Huxley, JS 1942. *Evolução: A síntese moderna*. Londres: Allen e Unwin.
- Izard, CE, Kagan, J., & Zajonc, RB 1984. *Emoções, cognição e comportamento*. Nova York: Cambridge University Press.
- Jackson, DD 1957. A questão da homeostase familiar. *Suplemento Trimestral Psiquiátrico* 31:79–90.
- James, W. 1890. *Princípios de psicologia: Vol. 1*. Nova York: Henry Holt.
- Jaspers, K. 1923. *Psychopathologie generale*. 3d edição. Paris.
- . 1955. *Razão e Existência*. Nova York: meio-dia.
- Jaynes, J. 1977. *A origem da consciência no colapso da mente bicameral*. Boston: Houghton Mifflin.
- Johnson, R. 1988. Pensando em uma vitória. *Visões Americanas* 3:6–10.
- Jhonson, Samuel. 1958. *Obras de Samuel Johnson*. New Haven: Yale Journal universitário.
- Johnson, Skuli. 1930. *Pioneiros da liberdade: Um relato dos islandeses e o estado livre islandês*, 879-1262. Boston: Stratford Co.
- Johnston, L., Bachman, J., & O'Malley, P. 1981. *Uso de drogas por estudantes na América*. Washington, DC: Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA, Instituto Nacional de Abuso de Drogas.
- Jones, E. 1931. O problema de Paul Morphy. *Jornal Internacional de Psicanálise* 12:1–23.

- Jung, CG 1928 (1960). Na energia psíquica. Em CG Jung, obras reunidas, vol. 8. Princeton: Princeton University Press.
- . 1933 (1961). O homem moderno em busca de uma alma. Nova York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Kahneman, D. 1973. Atenção e esforço. Penhascos de Englewood, NJ: Prentice-Hall.
- Kant, I. 1781 (1969). Crítica da razão pura. Trans. N. Smith. Nova York: São Martinho.
- Kaplan, B. 1983. Um trio de ensaios. Em RM Lerner, ed., Psicologia do desenvolvimento: Perspectivas históricas e filosóficas. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Kelly, JR 1982. Lazer. Penhascos de Englewood, NJ: Prentice-Hall.
- Keyes, R. 1985. Chance it: Por que assumimos riscos. Boston: Little, Brown.
- Kiell, N. 1969. *A experiência universal da adolescência*. Londres: Imprensa da Universidade de Londres.
- Kierkegaard, S. 1944. O conceito de pavor. Princeton: Princeton University Press.
- . 1954. Medo e tremor, e a doença até a morte. Garden City, NY: Doubleday.
- Klausner, SZ 1965. A busca pelo autocontrole. Nova York: Free Press.
- Kobasa, SC, Maddi, SR, & Kahn, S. 1982. Resistência e saúde: Um estudo prospectivo. *Jornal de Personalidade e Psicologia Social* 42:168–77.
- Koch, K. 1970. Desejos, mentiras e sonhos: Ensinando crianças a escrever poesia. Nova York: Chelsea House.
- . 1977. Eu nunca contei a ninguém: Ensinar poesia escrita em uma casa de repouso. Nova York: Random House.
- Kohak, E. 1978. Ideia e experiência: o projeto de Edmund Husserl de *fenomenologia*. Chicago: University of Chicago Press.
- Kohl, JG 1860. Kitchi-Gami: Passeios em volta do Lago Superior. Londres.
- Kohlberg, L. 1984. A psicologia do desenvolvimento moral: Ensaio sobre *desenvolvimento*, vol. 2. São Francisco: Harper & Row.
- Kolakowski, L. 1987. Husserl e a busca da certeza. Chicago: Imprensa da Universidade de Chicago.

Kubey, R., & Csikszentmihalyi, M. No prelo. Televisão e qualidade de vida. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Kuhn, TS 1962. A estrutura das revoluções científicas. Chicago: Imprensa da Universidade de Chicago.
- Kusyszyn, I. 1977. Como o jogo me salvou de um ano sabático mal aproveitado.
Revista de Psicologia Humanista 17:19-25.
- La Berge, S. 1985. Sonhos lúcidos: o poder de estar acordado e consciente dos seus sonhos. Los Angeles: Jeremy Tarcher.
- Laing, RD 1960. O eu dividido. Londres: Tavistock.
- . 1961. O eu e os outros. Londres: Tavistock.
- Larson, R. 1985. Cenários emocionais no processo de escrita: um exame das experiências afetivas de jovens escritores. Em M. Rose, ed., Quando um escritor não sabe escrever (pp. 19–42). Nova York: Guilford Press.
- . 1988. Fluxo e escrita. Em M. Csikszentmihalyi & IS Csikszentmihalyi, eds., Experiência ótima: estudos psicológicos de fluxo na consciência (pp. 150-71). Nova York: Cambridge University Press.
- Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. 1978. Correlatos experienciais da solidão na adolescência. *Journal of Personality* 46(4):677–93.
- . 1980. O significado do tempo sozinho no desenvolvimento dos adolescentes. *Journal of Adolescent Medicine* 2 (6):33–40.
- . 1983. O Método de Amostragem de Experiência. Em HT Reis, ed., Abordagens naturalistas para estudar a interação social (Novas Direções para Metodologia da Ciência Social e Comportamental, No. 15). São Francisco: Jossey Bass.
- Larson, R., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. 1980. Variabilidade de humor e ajuste psicossocial de adolescentes. *Jornal da Juventude e Adolescência* 9:469–90.
- Larson, R., & Kubey, R. 1983. Televisão e música: mídia contrastante na vida adolescente. *Juventude e Sociedade* 15:13–31.
- Larson, R., Mannell, R., & Zuzanek, J. 1986. Bem-estar diário de idosos com familiares e amigos. *Psicologia e Envelhecimento* 1(2):117–26.
- Laski, M. 1962. Êxtase: Um estudo de algumas experiências seculares e religiosas.
Bloomington: Indiana University Press.
- Laszlo, E. 1970. Sistema, estrutura e experiência. Nova York: Gordon & Breach.

Lazarus, RS, & Folkman, S. 1984. Estresse, avaliação e enfrentamento.
Nova York: Springer.

- Le Bon, G. 1895 (1960). A multidão. Nova York: Viking.
- Lecourt, D. 1977. Ciência proletária. Londres: New Left Books.
- Lee, RB 1975. O que os caçadores fazem para viver. Em RB Lee & I. de Vore, eds., *Man the hunter* (pp. 30-48). Chicago: Aldine.
- Leenhardt, M. 1947 (1979). Do Kamo. Chicago: University of Chicago Press.
- LeFevre, J. 1988. Fluxo e qualidade da experiência no trabalho e no lazer. Em M. Csikszentmihalyi & IS Csikszentmihalyi, eds., *Experiência ótima: estudos psicológicos de fluxo na consciência* (pp. 317-18). Nova York: Cambridge University Press.
- Le Goff, J. 1980. Tempo, trabalho e cultura na Idade Média. Chicago: Imprensa da Universidade de Chicago.
- Le Roy Ladurie, L. 1979. Montaillou. Nova York: Vintage.
- Lessard, S. 1987. Perfis: Eva Zeisel. New Yorker 13 de abril, 60-82.
- Le Vine, RA, & Campbell, DT 1972. Etnocentrismo: Teorias da *conflito, atitudes étnicas e comportamento de grupo*. Nova York: Wiley.
- Lévi-Strauss, C. 1947 (1969). Les estruturas elementares de la parenté. Paris: PUF.
- Lewin, K., et ai. 1944 (1962). Nível de aspiração. Em J. McV. Hunt, ed., *Personalidade e transtornos comportamentais* (pp. 333-78). Nova York: Ronald Press.
- Lewinsohn, PM, & Graf, M. 1973. Atividades agradáveis e depressão. *Revista de Consultoria e Psicologia Clínica* 41:261-68.
- Lewinsohn, PM, & Libet, J. 1972. Acontecimentos agradáveis, horários de atividades e depressão. *Jornal de Psicologia Anormal* 79:291-95.
- Lewinsohn, PM, et ai. 1982. Terapia comportamental: aplicações clínicas. Em AJ Rush, ed., *Terapias de curto prazo para depressão*. Nova York: Guilford.
- Liberman, AM, Mattingly, IG, & Turvey, MT 1972. Códigos de linguagem e códigos de memória. Em AW Melton & E. Martin, eds., *Processos de codificação na memória humana*. Nova York: Wiley.
- Lieberman, MA, et ai. 1979. Grupos de auto-ajuda para lidar com crises: *Origens, membros, processos e impacto*. São Francisco: Jossey Bass.
- Lindbergh, C. 1953. O Espírito de St. Louis. Nova York: Scribner.
- Lipps, GF 1899. Grundriss der psychophysik. Leipzig: GJ Goschen.
- Loevinger, J. 1976. Desenvolvimento do ego. São Francisco: Jossey Bass.

- Logan, R. 1985. A “experiência de fluxo” em proações solitárias. *Journal of Humanistic Psychology* 25(4):79–89.
- . 1988. Fluir em proações solitárias. Em M. Csikszentmihalyi & IS Csikszentmihalyi, eds., *Experiência ótima: estudos psicológicos de fluxo na consciência* (pp. 172-80). Nova York: Cambridge University Press.
- Lumdsen, CJ, & Wilson, EO 1981. *Genes, mente, cultura: O processo coevolutivo*. Cambridge: Harvard University Press.
- . 1983. *Fogo Promethean: Reflexões sobre a origem da mente*. Cambridge: Harvard University Press.
- Lumholtz, C. 1902 (1987). *Desconhecido México*, vol. 1. Nova York: Dover Publications.
- Luria, AR 1976. *Desenvolvimento cognitivo: seus aspectos culturais e sociais fundações*. Cambridge: Harvard University Press.
- Lyons, AW 1988. *Modelos de papéis: Critérios para seleção e mudanças no ciclo de vida*. Tese de doutorado não publicada, Universidade de Chicago.
- McAdams, D. 1985. *Poder, intimidade e história de vida*. Homewood, Illinois: Imprensa Dorsey.
- MacAloon, J. 1981. *Este grande símbolo*. Chicago: University of Chicago Press.
- Macbeth, J. 1988. *Cruzeiro oceânico*. Em M. Csikszentmihalyi & IS Csikszentmihalyi, eds., *Experiência ótima: estudos psicológicos de fluxo na consciência* (pp. 214-31). Nova York: Cambridge University Press.
- McDougall, W. 1920. *A mente grupal*. Cambridge: Cambridge University Press.
- McGhie, A., & Chapman, J. 1961. Distúrbios da atenção e percepção na esquizofrenia precoce. *British Journal of Medical Psychology* 34:103-16.
- MacIntyre, A. 1984. *Depois da virtude: Um estudo em terapia moral*. Nossa Senhora: Imprensa da Universidade de Notre Dame.
- McLanahan, S. 1988. *Mães solteiras e seus filhos: um novo americano dilema*. Nova York: University Press of America.

MacPhillamy, DJ, & Lewinsohn, PM 1974. Depressão em função dos níveis de prazer desejado e obtido. *Journal of Abnormal Psychology* 83:651–57.

- MacVannel, JA 1896. A doutrina da vontade de Hegel. Nova York: Columbia University Press.
- Malcolm X. 1977. A autobiografia de Malcolm X. Nova York: Ballantine.
- Mall, J. 1985. Um estudo da taxa de gravidez na adolescência dos EUA. Los Angeles Times, 17 de março, pág. 27.
- Mandler, G. 1975. Homem e emoção. Nova York: Wiley.
- Marcuse, H. 1955. Eros e civilização. Boston: Beacon.
- . 1964. Homem unidimensional. Boston: Beacon.
- Martin, J. 1981. Privação relativa: Uma teoria da injustiça distributiva para uma era de recursos cada vez menores. Pesquisa em Comportamento Organizacional 3:53–107.
- Marx, K. 1844 (1956). Karl Marx: Escritos selecionados em sociologia e *filosofia*. Ed. TB Bottomore & Maximilien Rubel. Londres: Watts.
- Maslow, A. 1954. Motivação e personalidade. Nova York: Harper.
- . 1968. Para uma psicologia do ser. Nova York: Van Nostrand.
- . 1969. A psicologia da ciência. Chicago: Regnery.
- , ed. 1970. Novos conhecimentos em valores humanos. Chicago: Regnery.
- . 1971. Os confins da natureza humana. Nova York: Viking.
- Maslow, A., & Honigmann, JJ 1970. Sinergia: Algumas notas de Ruth Benedict. Antropólogo americano 72:320-33.
- Mason, H., trad. 1971. Gilgamesh. Boston: Houghton Mifflin.
- Massimini, F. 1982. Indivíduo e ambiente: I papua Kapauku della Nuova Guinea occidentale. Em F. Perussia, ed., Psicologia ed ecologia (pp. 27-154). Milão: Franco Angeli.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Carli, M. 1987. O monitoramento da experiência ideal: Uma ferramenta para reabilitação psiquiátrica. Journal of Nervous and Mental Disease 175(9):545–49.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Delle Fave, A. 1988. Fluxo e evolução biocultural. Em M. Csikszentmihalyi & IS Csikszentmihalyi, eds., Experiência ótima: Estudos de fluxo na consciência (pp. 60-81). Nova York: Cambridge University Press.
- Massimini, F., & Inghilleri, P., eds., 1986. L'Esperienza quotidiana: Teoria e método de análise. Milão: Franco Angeli.

Matas, L., Arend, RA, & Sroufe, LA 1978. Continuidade da adaptação no segundo ano: A relação entre a qualidade do apego e a competência posterior. *Desenvolvimento Infantil* 49:547–56.

- Matson, K. 1980. Vidas curtas: Retratos de criatividade e autodestruição. Nova York: Amanhã.
- Mayers, P. 1978. Fluxo na adolescência e sua relação com a experiência escolar. Tese de doutorado não publicada, Universidade de Chicago.
- Mead, GH 1934 (1970). Mente, eu e sociedade. Ed. CW Morris. Chicago: University of Chicago Press.
- Mead, M. 1964. Continuidades na evolução cultural. New Haven: Yale University Press.
- Medawar, P. 1960. O futuro do homem. Nova York: Livros Básicos.
- Medvedev, Z. 1971. A ascensão e queda do Dr. Lysenko. Cidade Jardim, NY: Dia duplo.
- Merleau-Ponty, M. 1962. Fenomenologia da percepção. Nova York: Humanidades.
- . 1964. A primazia da percepção. Ed. JM Edi. Evanston, Illinois: North-western University Press.
- Merser, C. 1987. Uma crise de identidade totalmente moderna. Self Outubro, 147.
- Meyer, LB 1956. Emoção e significado na música. Chicago: Universidade de Imprensa de Chicago.
- Michalos, AC 1985. Teoria da discrepância múltipla (MDT). Pesquisa de Indicadores Sociais 16:347–413.
- Miller, GA 1956. O mágico número sete, mais ou menos dois: alguns limites em nossa capacidade de processar informações. Revisão Psicológica 63:81–97.
- . 1983. Informadores. Em F. Machlup & U. Mansfield, eds., O estudo da informação. Nova York: Wiley.
- Miller, GA, Galanter, EH, & Pribram, K. 1960. Planos e a estrutura do comportamento. Nova York: Holt.
- Mintz, S. 1985. Doçura e poder: O lugar do açúcar na modernidade *história*. Nova York: Viking.
- Mitchell, RG, Jr. 1983. Experiência de montanha: A psicologia e *sociologia da aventura*. Chicago: University of Chicago Press.
- . 1988. Implicações sociológicas da experiência de fluxo. Em M. Csikszentmihalyi & IS Csikszentmihalyi, eds., Experiência ótima:

estudos psicológicos de fluxo na consciência (pp. 36-59). Nova York:
Cambridge University Press.

- Mitterauer, M., & Sieder, R. 1983. A família européia: Patriarcado à parceria desde a Idade Média até o presente. Chicago: University of Chicago Press.
- Moitessier, B. 1971. O longo caminho. Trans. W. Rodarmor. Londres: Granada.
- Montaigne, M. de. 1580 (1958). Os ensaios completos de Montaigne. Trans. Donald M. Frame. Stanford: Stanford University Press.
- Monti, F. 1969. Máscaras africanas. Londres: Paul Hamlyn.
- Murphy, G. 1947. Personalidade: Uma abordagem biossocial das origens e estrutura. Nova York: Harper.
- Murray, G. 1940. Estóico, cristão e humanista. Londres: S. Allen & Unwin.
- Murray, HA 1955. American Icarus. Estudos Clínicos da Personalidade, vol. 2. Nova York: Harper.
- Nabokov, P. 1981. Corrida indiana. Santa Bárbara: Capra Press.
- Nakamura, J. 1988. Experiência ótima e os usos do talento. Em M. Csikszentmihalyi & IS Csikszentmihalyi, eds., Experiência ótima: estudos psicológicos de fluxo na consciência (pp. 319-326). Nova York: Cambridge University Press.
- Natanson, MA, ed. 1963. Filosofia das ciências sociais. Nova York: Casa aleatória.
- Neisser, U. 1967. Psicologia cognitiva. Nova York: Appleton-Century-Crofts.
- . 1976. Cognição e realidade. São Francisco: Freeman.
- Nell, V. 1988. Perdido em um livro: A psicologia da leitura por prazer. Novo Haven: Yale University Press.
- Nelson, A. 1965. Auto-imagens e sistemas de direção espiritual na história da civilização européia. Em SZ Klausner, ed., The quest for self-control (pp. 49-103). Nova York: Free Press.
- Newsweek*. 5 de outubro de 1987.
- Nova iorquino*. 5 de outubro de 1987, pp. 33-35.
- Nietzsche, F. 1886 (1989). Além do bem e do mal: prelúdio de uma filosofia do futuro. Trans. W. Kaufmann. Nova York: Random House.
- . 1887 (1974). Genealogia da moral e dos povos e países. Nova York: Gordon Press.
- Nitecki, MH, ed. 1988. Progresso evolutivo. Chicago: University of Chicago Press.

- Noelle-Neumann, E. 1983. *Spiegel-Documentation: Persönlichkeitsstärke*. Hamburgo: Springer Verlag.
- . 1984. *A espiral do silêncio: opinião pública – nossa pele social*. Chicago: University of Chicago Press.
- . 1985. Identificando líderes de opinião. Paper apresentado na 38ª Conferência ESOMAR, Wiesbaden, Alemanha Ocidental, 1 a 5 de setembro.
- Noelle-Neumann, E., & Strumpel, B. 1984. *Mach Arbeit krank? Macht Arbeit glücklich?* Munique: Pieper Verlag.
- Nusbaum, HC, & Schwab, EC, eds. 1986. O papel da atenção e processamento ativo na percepção da fala. Em reconhecimento de padrões por humanos e máquinas, vol. 1 (págs. 113–57). Nova York: Academic Press.
- Offer, D., Ostrov, E., & Howard, K. 1981. *O adolescente: A psicologia auto-retrato*. Nova York: Livros Básicos.
- Orme, JE 1969. *Tempo, experiência e comportamento*. Londres: Iliffe.
- Pagels, H. 1988. *Os sonhos da razão — o computador e o surgimento das ciências da complexidade*. Nova York: Simon & Schuster.
- Pareto, V. 1917. *Traite de sociologie generale*, vol. 1. Paris.
- . 1919. *Traite de sociologie generale*, vol. 2. Paris.
- Parsons, T. 1942. Idade e sexo na estrutura social. *American Sociological Review* 7:604-16.
- Piaget, J. 1952. *As origens da inteligência nas crianças*. Nova York: Imprensa Universitária Internacional.
- Pina Chan, R. 1969. *Spiele und Sport no México*. Leipzig: Edição Leipzig.
- Pitts, Jesse R. 1964. O caso da burguesia francesa. Em RL Coser, ed., *A família: sua estrutura e funções*. Nova York: St. Martin's Press.
- Platão. *República*, livro 3, 401.
- Polanyi, M. 1968. A relação corpo-mente. Em WR Coulson & CR Rogers, eds., *Man and the science of man* (pp. 84-133). Colombo: Bell & Howell.
- . 1969. *Conhecer e ser*. Ed. Marjorie Grene. Chicago: University of Chicago Press.
- Pope, KS 1980. *Sobre o amor e o amor*. São Francisco: Jossey Bass.
- Pope, KS, & Singer, JL 1978. *O fluxo de consciência*. Nova York: Pleno.

- Prigogine, I. 1980. Do ser ao devir: Tempo e complexidade na *Ciências físicas*. São Francisco: WH Freeman.
- Privette, G. 1983. Experiência de pico, desempenho de pico e fluxo: Uma análise comparativa de experiências humanas positivas. *Journal of Personality and Social Psychology* 83(45):1361–68.
- Radin, P. 1927. O homem primitivo como filósofo. Nova York: D. Appleton & Co.
- Rathunde, K. 1988. Experiência ótima e o contexto familiar. Em M. Csikszentmihalyi & IS Csikszentmihalyi, eds., *Experiência ótima: estudos psicológicos de fluxo na consciência* (pp. 342-63). Nova York: Cambridge University Press.
- Redfield, R., ed. 1942. Níveis de integração em sistemas biológicos e sociais. Lancaster, Pa.: J. Catell Press.
- . 1955. A pequena comunidade: pontos de vista para o estudo de um todo humano. Chicago: University of Chicago Press.
- Renfrew, C. 1986. Varna e a emergência da riqueza na Europa pré-histórica. Em A. Appadurai, ed., *A vida social das coisas* (pp. 141-168). Nova York: Cambridge University Press.
- Ribot, TA 1890. A psicologia da atenção. Chicago: Publicação de Tribunal Aberto.
- Richards, R., Kinney, DK, Lunde, I., Benet, M., et ai. 1988. Criatividade em maníaco-depressivos, ciclotímicos, seus parentes normais e sujeitos de controle. *Journal of Abnormal Psychology* 97(3):281–88.
- Robinson, D. 1969. O alpinista como visionário. *Subida* 9:4–10. Robinson, JP 1977. *Como os americanos usam o tempo*. Nova York: Praeger.
- Robinson, RE 1986. Diferenze tra i sessi e rendimento escolar: Aspetti dell'esperienza quotidiana degli teenageri dotati in matematica. Em F. Massimini & P. Inghilleri, eds., *L'esperienza quotidiana* (pp. 417-436). Milão: Franco Angeli.
- . 1988. Projeto e preconceito: Passado, presente e futuro no desenvolvimento adulto. *Desenvolvimento Humano* 31:158–75.
- Rogers, C. 1951. *Terapia centrada no cliente*. Boston: Houghton Mifflin.
- Roueché, B. 1988. Anais de medicina. *New Yorker* 12 de setembro, 83-89.
- Sacks, O. 1970 (1987). *O homem que confundiu sua esposa com um chapéu*. Nova york: Harper & Row.
- Sahlins, MD 1972. *Economia da Idade da Pedra*. Chicago: Aldine Press.

- . 1976. O uso e abuso da biologia: Uma crítica antropológica da sociobiologia. Ann Arbor: University of Michigan Press.
- Santayana, G. 1986. O sentido da beleza. Nova York: Filhos de Charles Scribner.
- Sarbin, T., ed. 1986. Psicologia narrativa: A natureza histórica do ser humano *conduta*. Nova York: Praeger.
- Sartre, JP 1956. Ser e nada. Nova York: Biblioteca Filosófica.
- Sato, I. 1988. Bosozoku: Fluxo em gangues de motociclistas japonesas. Em M. Csikszentmihalyi & IS Csikszentmihalyi, eds., *Experiência ótima: estudos psicológicos de fluxo na consciência* (pp. 92-117). Nova York: Cambridge University Press.
- Schaefer, C., Coyne, JC, & Lazarus, RS 1981. As funções de apoio social relacionadas à saúde. *Journal of Behavioral Medicine* 4(4):381-406.
- Schafer, R. 1980. Narração no diálogo psicanalítico. *Investigação Crítica* 7:29–54.
- Scheier, MF, & Carver, CS 1980 Auto-atenção privada e pública, resistência à mudança e redução da dissonância. *Jornal de Personalidade e Psicologia Social* 39:390–405.
- Schiamberg, LB 1988. Desenvolvimento da criança e do adolescente. Nova York: Macmillan.
- Schlick, M. 1934. *Über das Fundament der Erkenntnis*. *Erkenntnis* 4. Tradução inglesa em AJ Ayer, ed., 1959, *Logical positivism*. Nova York: Free Press.
- Schneider, E.1953. *Coleridge, ópio e Kubla Khan*. Chicago: Imprensa da Universidade de Chicago.
- Scholem, G. 1969. Principais tendências no misticismo judaico. Nova York: Schocken Books.
- Schrödinger E. 1947. O que é a vida? Os aspectos físicos da célula viva. Nova York: Macmillan.
- Schutz, A. 1962. O problema da realidade social. Haia: Martinus Nijhoff.
- Schwartz, G. 1987. Além da conformidade e da rebelião. Chicago: University of Chicago Press.
- Schwarz, N., & Clore, GL 1983. Humor, atribuição errônea e julgamentos de bem-estar: Funções informativas e diretivas de estados afetivos.

Revista de Personalidade e Psicologia Social 45:513-23.

Seligman, MEP 1975. *Desamparo: Sobre depressão, desenvolvimento e morte*. São Francisco: Freeman.

Seligman, MEP, Peterson, C., Kaslow, NJ, Tannenbaum, RL, Alloy, LB, & Abramson, LY 1984. Estilo de atribuição e sintomas depressivos entre crianças. *Journal of Abnormal Psychology* 93:235-38.

Selye, H. 1956 (1978). *O estresse da vida*. Rev. ed. Nova York: McGraw-Hill.

Siegel, BS 1986. *Amor, medicina e milagres*. Nova York: Harper & Row.

Simon, HA 1969. *Ciências do artificial*. Boston: MIT Press.

———. 1978. Racionalidade como processo e como produto do pensamento. *American Economic Review* 68:1–16.

Singer, I. 1981. *A natureza do amor* (2ª ed.). Vol. 1: Platão a Lutero; volume 2: cortês e romântico; volume 3: O mundo moderno. Chicago: University of Chicago Press.

Singer, JL 1966. *Daydreaming: Uma introdução ao estudo experimental de experiências interiores*. Nova York: Random House.

———. 1973. *O mundo infantil de faz-de-conta*. Nova York: Academic Press.

———. 1981. *Devaneio e fantasia*. Oxford: Oxford University Press.

Singer, JL, & Switzer, E. 1980. *Jogo mental: Os usos criativos da fantasia*. Penhascos de Englewood, NJ: Prentice-Hall.

Smith, KR 1969. *Comportamento e experiência consciente: Uma análise conceitual*. Atenas: Ohio University Press.

Solzhenitsyn, A. 1976. *O arquipélago gulag*. Nova York: Harper & Row.

Sorokin, P. 1950. *Explorações em amor e comportamento altruísta, um simpósio*.

Boston: Beacon Press.

———. 1956. *Modas e fraquezas na sociologia moderna*. Chicago: Regnery.

———. 1962. *Dinâmicas sociais e culturais*. Nova York: Bedminster.

———. 1967. *Os caminhos e o poder do amor*. Chicago: Regnery.

Spence, JD 1984. *O palácio da memória de Matteo Ricci*. Nova York: Pinguim Viking.

Spinoza, B. de. 1675 (1981). *Ética*. Trans. G. Eliot. Wolfeboro, NH: Grupo de Publicação de Longwood.

Spiro, ME 1987. *Cultura e natureza humana: Artigos teóricos de Melford E. Spiro*. Chicago: University of Chicago Press.

- Steiner, G. 1974. Campos de força. Nova York: Viking.
- . 1978 (1987). Martin Heidegger. Chicago: University of Chicago Press.
- Sternberg, RJ 1988. O triângulo do amor: intimidade, paixão, compromisso. Nova York: Livros Básicos.
- Stewart, K. 1972. Exploração de sonhos entre os Sinoi. Em T. Roszak, ed., Fontes. Nova York: Harper & Row.
- Strack, F., Argyle, M., & Schwarz, N., eds. 1990. A psicologia social do bem-estar subjetivo. Nova York: Pérgamo.
- Sullivan, HS 1953. A teoria interpessoal da psiquiatria. Nova york: Norton.
- Sun, W. 1987. Flow e Yu: Comparação da teoria de Csikszentmihalyi e da filosofia de Chuangtzu. Paper apresentado nas reuniões da Anthropological Association for the Study of Play, Montreal, março.
- Suprimentos, P. 1978. O impacto da pesquisa na educação. Washington DC: Academia Nacional de Educação.
- Suttles, G. 1972. A construção social das comunidades. Chicago: Imprensa da Universidade de Chicago.
- Szalai, A., ed. 1965. O uso do tempo: atividades cotidianas de *populações suburbanas em doze condados*. Paris: Mouton.
- Teilhard de Chardin, P. 1965. O fenômeno do homem. Nova York: Harper & Row.
- Tessman, J. 1978. Filhos de pais que se separam. Nova York: Aronson.
- Thompson, EP 1963. A formação da classe trabalhadora inglesa. Nova york: Viking.
- Tillich, P. 1952. A coragem de ser. New Haven: Yale University Press.
- Tolstoi, L. 1886 (1985). A morte de Ivan Ilitch. Ed. M. Beresford. Oxford e Nova York: Basil Blackwell.
- Tomkins, SS 1962. Afeto, imagens e consciência. Vol. 1: O *efeitos positivos*. Nova York: Springer Verlag.
- Toscano, M. 1986. Scuola e vita quotidiana: Un caso di selezione culturale. Em F. Massimini & P. Inghilleri, eds., L'esperienza quotidiana (pp. 305-18). Milão: Franco Angeli.
- Tough, A. 1978. Perspectivas de aprendizagem de adultos: Uma nova abordagem para teoria e prática na aprendizagem de adultos. Toronto: Instituto de Estudos em Educação de Ontário.

- Toynbee, AJ 1934. Um estudo da história. Londres: Oxford University Press.
- Treisman, AM, & Gelade, G. 1980. Uma teoria de integração de recursos de atenção. *Psicologia Cognitiva* 12:97-136.
- Treisman, AM, & Schmidt, H. 1982. Conjunções ilusórias na percepção de objetos. *Psicologia Cognitiva* 14:107-41.
- Trivers, RL 1972. Investimento parental e seleção sexual. Em BH Campbell, ed., *Seleção sexual e descendência do homem, 1871-1971* (pp. 136-79). Chicago: Aldine.
- Tucker, RC 1972. *Filosofia e mito em Karl Marx*. 2ª edição Cambridge: Cambridge University Press.
- Turnbull, CM 1961. *O povo da floresta*. Garden City, NY: Doubleday.
- . 1972. *O povo da montanha*. Nova York: Simon & Shuster.
- Turner, V. 1969. *O processo ritual*. Nova York: Aldine.
- . 1974. Liminal para liminoid em jogo, fluxo e ritual: Um ensaio em simbologia comparativa. *Rice University Studies* 60(3):53-92.
- EUA hoje*. 1987. Entrevista com Susumu Tonegawa. 13 de outubro, p. 2A.
- Departamento de Comércio dos EUA. 1980. *Indicadores sociais, III*. Washington DC: Mesa do Censo.
- Departamento de Comércio dos EUA. 1985. *Resumos estatísticos dos EUA, 1986*. 106ª edição. Washington, DC: Bureau do Censo.
- Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA. 1988. *Estatísticas vitais dos Estados Unidos, 1985, II*. Hyattsville, Md.: Departamento de Saúde dos EUA.
- Departamento de Justiça dos EUA. 1987. *Relatórios Uniformes de Crimes 7:25*. Washington, DC: Departamento de Justiça.
- Vaillant, GE 1977. *Adaptação à vida*. Boston: Little, Brown.
- Vasari, G. 1550 (1959). *Vidas dos mais eminentes pintores, escultores e arquitetos*. Nova York: Random House.
- Veenhoven, R. 1984. *Databook da felicidade*. Boston: Dordrecht-Reidel.
- Veroff, J., Douvan, E., & Kulka, RA 1981. *O interior americano*. Novo York: Livros Básicos.
- Veyne, P., ed. 1987. *Da Roma pagã a Bizâncio*. Vol. 1 de *Uma história da vida privada*, P. Aries e G. Duby, gen. ed. Cambridge, Massachusetts: Belknap Press.

von Bertalanffy, L. 1960. Problemas da vida. Nova York: Harper & Row.
———. 1968. Teoria geral do sistema: Fundamentos, desenvolvimento,
aplicações. Nova York: G. Braziller.

- von Uexkull, J. 1921. Umwelt und Innenwelt der Tiere. 2ª edição Berlim.
- . 1957. Comportamento instintivo. Londres: Methuen.
- von Wolff, C. 1724. *Vernunfftige Gedanken von dem Krafftten desmenschlichen Verstandes*. Halle im Magdeburg: Rengerische Buchhandl. Tradução para o inglês (1963) de R. Blackwell, Preliminary speech on Philosophy in General. Indianápolis: Bobbs-Merrill.
- Vygotsky, LS 1978. Mente na sociedade: O desenvolvimento de processos psicológicos superiores, M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman, eds. Cambridge: Harvard University Press.
- Waddington, CH 1970. A teoria da evolução hoje. Em A. Koestler & J. R. Smythies, eds., Além do reducionismo. Nova York: Macmillan.
- Waitzkin, F. 1988. Procurando por Bobby Fischer. Nova York: Random House.
- Waley, A. 1939. Três formas de pensamento na China antiga. Londres: G. Allen & Unwin.
- Wallis, C., Booth, C., Ludtke, M., & Taylor, E. 1985. Crianças tendo filhos. Hora 9 de dezembro, pp. 78–90.
- Wann, TW, ed. 1964. Behaviorismo e fenomenologia. Chicago: Imprensa da Universidade de Chicago.
- Warner, R., trad. 1965. A expedição persa. Baltimore: Penguin Books.
- Watson, B., trad. 1964. Chuang Tzu, escritos básicos. Nova York: Columbia University Press.
- Weber, M. 1922. Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus. Em ICB Mohr, ed., Gesammelte Aufsätze zur Religions-Sociologie. Vol. 1: Die Wirtschaftsethik der Weltreligionen (pp. 237-268). Tübingen. Tradução inglesa (1946) em HA Gerth & CW Mills, eds., De Max Weber: Essays in sociology (pp. 267-301). Nova York: Oxford University Press.
- . 1930 (1958). A ética protestante e o espírito do capitalismo. Londres: Allen & Unwin.
- Weitzman, MS 1978. Finalmente a família. Anais da AAPSS 435:60-82.
- Wells, A. 1988. Autoestima e experiência ótima. In M.

Csikszentmihalyi & IS Csikszentmihalyi, eds., *Experiência ótima: Estudos psicológicos do fluxo na consciência* (pp. 327-41). Nova York: Cambridge University Press.

Werner, H. 1957. Psicologia comparativa do desenvolvimento mental. Rev. ed.

Nova York: International Universities Press.

Werner, H., & Kaplan, B. 1956. A abordagem desenvolvimentista da cognição: sua relevância para a interpretação psicológica de dados antropológicos e etnolinguísticos. *Antropólogo americano* 58:866-80.

Weyden, P. 1984. Primeiro dia. Nova York: Simon & Schuster.

White, LA 1975. O conceito de sistemas culturais. Nova York: Columbia University Press.

White, RW 1959. Motivação reconsiderada: O conceito de competência. *Revisão psicológica* 66:297-333.

Wicklund, RA 1979. A influência da autoconsciência no comportamento humano.

Cientista Americano 67:182-93.

Wiener, N. 1948 (1961). Cibernética, ou controle e comunicação no animal e na máquina. Cambridge: MIT Press.

Williams, RM, Jr. 1975. Privação relativa. Em LA Coser, ed., *The idea of social structure: Papers in honor of Robert K. Merton* (pp. 355-78). Nova York: Harcourt Brace Jovanovich.

Wilson, EO 1975. Sociobiologia: A nova síntese. Boston: Belknap Press.

Wilson, SR 1985. Processos terapêuticos em um ashram de ioga. *American Journal of Psychotherapy* 39:253-62.

———. Na imprensa. Crescimento pessoal em um ashram de ioga: uma análise psicológica social. *O estudo científico social da religião*, vol. 2.

Wittfogel, K. 1957. Despotismo oriental. New Haven: Yale University Press.

Wolfe, T. 1987. A fogueira das vaidades. Nova York: Farrar, Straus.

Wood, E. 1954. Grande sistema de ioga. Nova York: Biblioteca Filosófica.

Wundt, W. 1902. *Grundzuge der physiologischen Psychologie*, vol. 3. Leipzig.

Wynne, EA 1978. Por trás do problema da disciplina: Suicídio juvenil como medida de alienação. *Phi Delta Kappan* 59:307–15.

Yankelovich, D. 1981. Novas regras: Buscando a autorrealização em um mundo

virado de cabeça para baixo. Nova York: Random House.

Zigler, EF, & Child, IL 1973. Socialização e desenvolvimento da personalidade. Reading, Mass.: Addison-Wesley.

Zuckerman, M. 1979. Busca de sensações. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

LIVROS DE MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

Criatividade

Fluxo

O Eu Evolutivo

DIREITO AUTORAL

FLUXO. Copyright © 1990 por Mihaly Csikszentmihalyi. Todos os direitos reservados sob as Convenções Internacionais e Pan-Americanas de Direitos Autorais. Mediante o pagamento das taxas exigidas, você obteve o direito não exclusivo e intransferível de acessar e ler o texto deste e-book na tela. Nenhuma parte deste texto pode ser reproduzida, transmitida, baixada, descompilada, submetida a engenharia reversa ou armazenada ou introduzida em qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, de qualquer forma ou por qualquer meio, seja eletrônico ou mecânico, agora conhecido ou inventado no futuro, sem a permissão expressa por escrito dos e-books da HarperCollins.

Edição epub © AGOSTO 2008 ISBN 9780061876721

Versão 06012012

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

SOBRE A EDITORA

Austrália

HarperCollins Publishers (Austrália) Pty. Ltd.
25 Ryde Road (PO Box 321) Pymble,
NSW 2073,
Austrália <http://www.harpercollinsebooks.com.au>

Canadá

HarperCollins Canadá
2 Bloor Street East - 20º Andar
Toronto, ON, M4W 1A8, Canadá
<http://www.harpercollinsebooks.ca>

Nova Zelândia

Caixa postal limitada 1 da
HarperCollinsPublishers (Nova Zelândia)
Auckland, Nova Zelândia
<http://www.harpercollinsebooks.co.nz>

Reino Unido

HarperCollins Publishers Ltda.
77-85 Fulham Palace Road

Londres, W6 8JB, Reino Unido
<http://www.harpercollinsebooks.co.uk>

Estados Unidos

HarperCollins Publishers Inc.
10 East 53rd Street
Nova York, NY 10022
<http://www.harpercollinsebooks.com>